93 כלים לאושר

כלים מעשיים למאבק במצבי־רוח רעים
ולבניית הרגשה טובה



רחל בר-יוסף – דדון

פסיכולוגית קלינית

93 כלים לאושר

כלים מעשיים למאבק במצבי־רוח רעים
ובניית הרגשה טובה

רחל בר־יוסף־דדון, פסיכולוגית קלינית

"גלים", הוצאה לאור

Rachel Bar-Yossef-Dadon, Clinical Psychologist
93 TOOLS FOR HAPPINESS

כל הזכויות שמורות, 2013
למחברת ול"גלים" הוצאה לאור
רחוב הדולפין 9, אשדוד 77414

Copyright by the author and by Galim Publishing House,
9 Hadolfin St., Ashdod

אין לשפל, להעתיק, לצלם להקליט, לתרגם, לאכסן במאגר מידע, לשדר או
לקלוט בכל דרך או בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני (לרבות
צילום, הקלטה, אינטרנט ודואר אלקטרוני), כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה.
שימוש מסחרי מכל סוג בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט, אלא ברשות
מפורשת בכתב מהמו"ל ומהמחברת.

Printed in Israel

ספר זה מוקדש באהבה למשפחתי היקרה:
לבעלי וחברי – מיכאל, ולילדי – מתן, ישי וחגי

תוכן

תוכן 5

פתח דבר 13

פרק 1: השקיעו באושר שלכם 17

כלי ראשון: להוציא את עצמך מהבור 19
כמה הצעות טובות כדי "להוציא את עצמכם מן הבור" 21

כלי שני: טיפול בעזרת ספר 22
כמה הצעות טובות כדי לקבל את המירב מהספר הזה 19

כלי שלישי: מודעות להזנחת האושר 24
כמה הצעות טובות כדי להתגבר על הזנחה־עצמית 22

כלי רביעי: להגדיר אושר כמטרה מציאותית 28
כמה הצעות טובות שיביאו להשגת אושר מציאותי 25

כלי חמישי: להשקיע באושר זה בשליטתי 31
כמה הצעות טובות כדי שתוכלו להתמקד בהשקעה באושר 32

כלי שישי: האושר שלך - מיוחד לך 32
כמה הצעות טובות להכרות עם האושר המיוחד לכם 37

כלי שביעי: לבנות אושר קטן, לבנות אושר גדול 38
כמה הצעות טובות כדי שתכירו את "האושר הקטן" ו"האושר הגדול" שלכם 40

פרק 2: כלים לחשיבה על אושר 41

כלי שמיני: לא ידעתי כמה היה לי טוב 43
כמה הצעות טובות להערכת מה שכבר יש לכם בחיים 46

כלי תשיעי: מציאת האיזון העדין 46
כמה הצעות טובות להיכרות עם נקודות האיזון שלכם 47

כלי עשירי: חשיבה לגיטימית על עצמנו 48
כמה הצעות טובות כדי שתחשבו על בעיותיכם בצורה בונה 51

כלי אחד־עשר: הדחקה 51
כמה הצעות טובות שיעזרו לכם להדחיק כשצריך: 54

כלי שנים־עשר: מיתון הכעס 54
כמה הצעות טובות למיתון כעס וביטויו באופן בונה 58

כלי שלושה־עשר: די לכעוס על עצמנו! 58
כמה הצעות טובות לצמצום הכעס על עצמכם 61

כלי ארבעה־עשר: הצרה הזו היא בית־ספר מעולה 61
כמה הצעות טובות כדי להפוך את הבעיה שלכם ל"בית־ספר" 63

כלי חמישה־עשר: להיות כמו עשב 64
כמה הצעות טובות כדי ליהנות מצמצום עצמכם והתמקדות
בדברים החשובים לכם 67

כלי שישה־עשר: לשרוד בסערה בים, בלילה 68
כמה הצעות טובות כדי לשרוד נפשית במצבים קשים מאוד 70

פרק 3: כלים לעשיית אושר 71

כלי שבעה־עשר: האמונה שעשייה מגדילה אושר 73
כמה הצעות טובות להכרות עם טכניקות וכלים מעשיים 74

כלי שמונה־עשר: רשימת האושר 74
כמה הצעות טובות לבניית רשימת אושר שימושית 76

כלי תשעה־עשר: ומה עם הרגע הנוכחי?? 76
כמה הצעות טובות לתרגול "הרגע הנוכחי" על מנת לשפר את
אושרכם כעת 80

כלי עשרים: הנשימה המצילה 81
כמה הצעות טובות לשילוב תרגילי נשימה מצילים בחייכם 85

כלי עשרים ואחד: מעקב תודעה 85
כמה הצעות טובות כדי להתרגל להתבוננות בתודעתכם 87

כלי עשרים ושניים: הליכה – מרפא לגוף ולנפש 87
כמה הצעות טובות כדי לשפר את מצב־הרוח בעזרת הליכה מודעת 90

כלי עשרים ושלושה: החבר שתמיד לצידי 90
כמה הצעות טובות להפיכת היומן האישי לחבר נאמן, זמין ותומך 93

כלי עשרים וארבעה: חשיבה מסודרת על רגשות קשים 94
כמה הצעות טובות להתמודדות מסודרת עם רגשות שליליים וקשים 97

כלי עשרים וחמישה: "אלו דברים שעלי אהובים" 98
כמה הצעות טובות להכנסת מחשבות על דברים אהובים לחייכם 100

כלי עשרים ושישה: שאלות חשובות ביותר 100
כמה הצעות טובות ליצירת שאלות חשובות ומלמדות 101

כלי עשרים ושבעה: בגדים מנחמים 101
כמה הצעות טובות כדי שהבגדים שלכם יגרמו לכם לאושר 103

כלי עשרים ושמונה: פתגמים מעודדים 103
כמה הצעות טובות לאימוץ פתגמים שיעודדו אתכם 107

כלי עשרים ותשעה: התרופה – ספרים 107
כמה הצעות טובות ללמידה מאירת-עיניים מספרים מצוינים 109

כלי שלושים: סוד החיים הפשוטים 110
כמה הצעות טובות לתחושת אושר ממצבים פשוטים 111

פרק 4: פעילות, מנוחה ואושר 113

כלי שלושים ואחד: פעילות, מנוחה ואושר 115
כמה הצעות טובות להבנת האיזון שלכם בין פעילות למנוחה 116

כלי שלושים ושניים: ברק בעיניים ואושר בלב 116
כמה הצעות טובות כדי לייצר ברק בעיניים ואושר בלב 119

כלי שלושים ושלושה: טוב שעשיתי את זה 120
כמה הצעות טובות ל"התנעה" של עצמכם לכיוון פעילויות
הגורמות אושר 124

כלי שלושים וארבעה: "זו רק טיוטה" 125
כמה הצעות טובות לסילוק עכבות המונעות פעילות מאושרת 127

כלי שלושים וחמישה: הפעם לא אפסיק באמצע 127
כמה הצעות טובות להגדלת ההתמדה בחייכם 130

כלי שלושים ושישה: המרץ של האביב 130
כמה הצעות טובות לניצול המרץ היצירתי של האביב הקרוב 131

כלי שלושים ושבעה: יום ראשון הקשה 132
כמה הצעות טובות להבנת הדפוס ימי השבוע שלכם ושיפור הימים הקשים 135

כלי שלושים ושמונה: על פרפקציוניזם מתיש 136
כמה הצעות טובות להתגברות על פרפקציוניזם הפוגע באושרכם 139

כלי שלושים ותשעה: ההמתנה שמאפשרת שדברים יקרו מעצמם 140
כמה הצעות טובות שיאפשרו לכם להמתין להתרחשויות ולתת להן "לקרות מעצמן" 142

כלי ארבעים: הוויתור 143
כמה הצעות טובות לוויתורים משחררים 144

כלי ארבעים ואחד: מדיטציה – מנוחה באמצע היום 145
כמה הצעות טובות להכנסת המדיטציה לחייכם 152

כלי ארבעים ושניים: לא חייבים למהר 153
כמה הצעות טובות להאטת מהירות מזיקה 155

כלי ארבעים ושלושה: להרגיע היפראקטיביות 156
כמה הצעות טובות להתמודדות עם היפראקטיביות של עצמכם 159

כלי ארבעים וארבעה: מותר לנוח 159
כמה הצעות טובות להכנסת מנוחה מרגיעה ומאושרת לחייכם 161

כלי ארבעים וחמישה: לשבת כמו בכרתים 162
כמה הצעות טובות לאימוץ מנהגי ישיבה כמו בכרתים 163

כלי ארבעים ושישה: להתפנק 163
כמה הצעות טובות כדי שתתרגלו לפנק את עצמכם 164

כלי ארבעים ושבעה: מדיטצית מטבח 165
כמה הצעות טובות להתנהלות רגועה ומאושרת במטבח 167

כלי ארבעים ושמונה: מדיטצית צעדים 168
כמה הצעות טובות להליכה מעניינת ומרגיעה 169

פרק 5: זוגיות ואושר 171

כלי ארבעים ותשעה: זוגיות ואושר 173
כמה הצעות טובות לבדיקת ושיפור מצב הזוגיות שלכם 173

כלי חמישים: המודל הרומנטי מטעה אתכם 174
כמה הצעות טובות ליצירת זוגיות המעניקה הבנה ותחושת בטחון בסיסית 177

כלי חמישים ואחד: התכוננות מתקנת 178
כמה הצעות טובות לבדיקת הזוגיות שלכם לפי "מעבדת הנישואים" 182

כלי חמישים ושניים: האם תיתני לי מקום בטוח?.....182
כמה הצעות טובות להגדלת הביטחון הבסיסי בזוגיות שלכם.....184

כלי חמישים ושלושה: אני לא מושלמת.....184
כמה הצעות טובות לשיפור היכולת להודאה בחולשות.....188

כלי חמישים וארבעה: הביקורת שלי חשובה.....188
כמה הצעות טובות לשיפור הקבלה של אחרים את הביקורת שלכם.....191

כלי חמישים וחמישה: פילים בחנות הזכוכית.....192
כמה הצעות טובות למניעת פגיעה מיותרת ביקרים לכם 195

כלי חמישים ושישה: בלי טובות - אני עצמאית.....196
כמה הצעות טובות להיות עצמאיים בזוגיות ולהימנע מתסכולים מיותרים..199

כלי חמישים ושבעה: אני רוצה ש"תראה אותי".....200
כמה הצעות טובות לשפר את ה"ראיה" ההדדית בזוגיות.....202

כלי חמישים ושמונה: להקשיב באמת.....202
כמה הצעות טובות לשיפור ההקשבה המלאה בזוגיות.....204

כלי חמישים ותשעה: עזרה הדדית בזוגיות.....204
כמה הצעות טובות לשיפור העזרה והתמיכה בזוגיות.....208

כלי שישים: מתלות לעצמאות.....208
כמה הצעות טובות לצמצום חוסר-התחשבות בזוגיות.....211

פרק 6: הורות ואושר.....213

כלי שישים ואחד: האם הורות תורמת לאושר ?.....215
כמה הצעות טובות להבנת האושר שלכם בהורות.....216

כלי שישים ושניים: הורים מתחברים לדורות קודמים.....216
כמה הצעות טובות לשאוב חיזוק להורות מהדורות שקדמו לכם.....218

כלי שישים ושלושה: האם נוגעים בנו מספיק? האם אנחנו נוגעים מספיק?.....218
כמה הצעות טובות למגע נעים עם היקרים לכם.....221

כלי שישים וארבעה: מבוגרים מצדק, ילדים משבתאי.....221
כמה הצעות טובות להגדלת ההבנה שלכם את ילדיכם.....224

כלי שישים וחמישה: לכעוס בחופשיות.....224
כמה הצעות טובות לשיפור יעילות הכעס וההנאה ממנו.....227

כלי שישים ושישה: התבוננות בעצמנו כשכועסים..... 227
כמה הצעות טובות לעצור עימות של ילדים באופן רגוע ויעיל..... 230

כלי שישים ושבעה: כעס וחמלה יחד ?!..... 230
כמה הצעות טובות לפתח חמלה גם כלפי מי שמכעיס אתכם..... 234

כלי שישים ושמונה: האם חמלה תוביל למזוכיזם?..... 235
כמה הצעות טובות לשילוב חמלה לטווח הקצר עם חמלה לטווח הארוך..... 238

כלי שישים ותשעה: "הנעת" ילדים..... 238
כמה הצעות טובות ל"הנעת ילדים" קלה יחסית..... 248

כלי שבעים: התבוננות משמעותית בילדים..... 248
כמה הצעות טובות להתבוננות מרגשת בילדים ובעצמכם..... 250

כלי שבעים ואחד: עצמאות נוגדת חרדה..... 251
כמה הצעות טובות לפיתוח עצמאות מחזקת אצל ילדיכם..... 252

פרק 7: עבודה ואושר..... 253

כלי שבעים ושניים: אושר ועבודה..... 255
כמה הצעות טובות לבדיקת האושר שלכם בעבודתכם..... 256

כלי שבעים ושלושה: מה אתה הכי אוהב לעשות?..... 256
כמה הצעות טובות לזיהוי החוזקות שלכם ולשימוש בהן..... 258

כלי שבעים וארבעה: עבודה שאוהבת אותך..... 258
כמה הצעות טובות להגדיל את האהבה אליך בעבודתך ואת אהבתך
לעבודתך..... 260

כלי שבעים וחמישה: לעבוד כמה שאתם רוצים..... 261
כמה הצעות טובות להתאמת כמות עבודתכם לצרכים הפנימיים שלכם..... 263

כלי שבעים ושישה: להיות עובדת עצמאית..... 264
כמה הצעות טובות לבדיקת מצבכם כעצמאיים או שכירים..... 265

כלי שבעים ושבעה: הגשמה עצמית ואושר..... 266
כמה הצעות טובות להגשמה עצמית..... 270

פרק 8: חברים ואושר..... 271

כלי שבעים ושמונה: חברים ואושר..... 273
כמה הצעות טובות למודעות לאושר שלכם עם חברים..... 274

כלי שבעים ותשעה: "ארון החברים" שלנו..... 274
כמה הצעות טובות לסידור מחדש של "ארון החברים" שלכם..... 278

כלי שמונים: יש עוד אפשרויות!..... 278
כמה הצעות טובות להתחברות עם חברים שיספקו את הצרכים החשובים שלכם..... 280

פרק 9: גוף ואושר..... 281

כלי שמונים ואחד: גוף ואושר..... 283
כמה הצעות טובות לבדיקת הקשר בין נפשכם לגופכם ושיפורו..... 283

כלי שמונים ושניים: הכרה בניכור מהגוף..... 283
כמה הצעות טובות לשיפור הקרבה בינכם לבין גופכם..... 284

כלי שמונים ושלושה: הגוף המיוחד שלך, או: אינטליגנציה גופנית..... 285
כמה הצעות טובות למילוי הצרכים המיוחדים של גופכם..... 286

כלי שמונים וארבעה: זמן גוף..... 287
כמה הצעות טובות להפניית זמן להשקעה בגופכם..... 288

כלי שמונים וחמישה: מסרים מן הגוף..... 288
כמה הצעות טובות להתבוננות בגוף המעלה תובנות נפשיות עמוקות..... 296

כלי שמונים ושישה: עיסוי כחוויה נפשית..... 296
כמה הצעות טובות להכנסת עיסוי לחייכם..... 297

כלי שמונים ושבעה: עיסוי עצמי..... 298
כמה הצעות טובות להכנסת עיסוי עצמי לסדר-יומכם..... 302

פרק 10: חומר ואושר..... 303

כלי שמונים ושמונה: חומר ואושר..... 305
כמה הצעות טובות להשקעה מאוזנת בחומר בחייכם..... 308

כלי שמונים ותשעה: למה באמת אני רוצה לקנות?..... 308
כמה הצעות טובות למניעת קניות מיותרות..... 311

כלי תשעים: משחק התחביב המטופש שלי..... 311
כמה הצעות טובות להכנסת תחביבים שיגרמו לאושר בחייכם..... 314

כלי תשעים ואחד: אהבת האוכל..... 314
כמה הצעות טובות להימנע מאכילה מיותרת..... 318

כלי תשעים ושניים: מדיטציה על האכילה 318
כמה הצעות טובות להגדיל הנאה מהאוכל ולהפחית במשקל 321
כלי תשעים ושלושה: הבנת הפסיכולוגיה של עבודות הבית 322
כמה הצעות טובות לשיפור עשיית עבודות הבית בביתכם 334
ולסיום 335
ביבליוגרפיה 337

פתח דבר

לא מספיק טוב לכם. אתם יודעים את זה בתוככם. אתם יודעים, שיש אנשים מאושרים יותר מכם: אנשים מספרים לכם לפעמים, שטוב להם, שהם אנשים מאושרים. אתם קוראים על אנשים, שטוב להם - בספרים, בכתבות בעיתונים. אנשים מספרים ש"מצאו את האושר של עצמם", ואתם חושבים לעצמכם: **"איך הם עשו את זה? מתי גם אני אגיע לשלב הזה בחיים, שבו אוכל לומר על עצמי שאני מאושרת?"**

מדי פעם יש לכם מצבי־רוח רעים.

אלו יכולים להיות מצבי־רוח של דיכאון, שבו אתם מרגישים כבדים, שאין לכם חשק לעשות משהו, ושאתם לא שווים הרבה. לפעמים אלו מצבי־רוח, שקשורים לעומס־יתר וללחץ: אתם מרגישים שמוטל עליכם יותר מדי, אתם מנסים להספיק הכל ולא מצליחים, ואתם מותשים ועצבניים. לפעמים אלו מצבי־רוח רעים, שנובעים מכעס: אתם כועסים על אנשים, שלא מתייחסים אליכם כמו שהייתם רוצים. אתם פגועים מהם. אתם לא יודעים אם לומר להם מה שמפריע לכם או לא. אתם חשים דחויים וממורמרים.

אבל אתם לא יודעים מה לעשות כדי שיהיה לכם טוב יותר. נסיבות החיים שלכם אינן פשוטות ואינן אידיאליות. לא קל לשנות אותן עכשיו. ואתם בעצם גם לא בטוחים, שאם תחיו במקום אחר, או עם אנשים אחרים – יהיה לכם יותר טוב. אולי אתם כאלו, לא מאושרים, ואין מה לעשות עם זה? כך אתם חושבים לעצמכם.

אני לא רוצה, שתחשבו כך. אני לא רוצה שתחשבו שאין מה לעשות עם מצבי־הרוח הרעים שלכם ועם אי־שביעות הרצון שלכם מחייכם עכשיו. אני לא רוצה שתקנאו באחרים, שטוב להם יותר.

אני רוצה להציע לכם לבנות את האושר שלכם. בעצמכם. ולתת לכם את כל הכלים, שאני מכירה, כדי לבנות את האושר שלכם. לתת לכם כלים כדי לצאת ממצבי־הרוח הרעים, שבהם אתם מוצאים את עצמכם לא פעם. לתת לכם כלים לבנות אושר ברגע הנוכחי, וכלים כדי לבנות אושר לעתיד הרחוק יותר. לתת כלים כדי שתוכלו להכיר את עצמכם, ולהבין מה יגרום לכם לאושר, ואיך משיגים אותו.

אני רוצה לתת לכם כלים, שיחזקו וישפרו את הקשרים שלכם עם מי שחשוב

לכם, וכך יגבירו את אושרכם. לתת לכם כלים ליצור קשר זוגי ולשמור עליו – כדי שיהיה טוב ובטוח. כלים, שיעזרו לכם לעמוד על שלכם.
אני רוצה לתת לכם כלים כדי שהחברים שלכם יגדילו את האושר שלכם.
אני רוצה לתת לכם כלים כדי להתחבר לגוף שלכם ולהיות מאושרים יותר.
וגם כלים שילמדו אתם ליהנות מאוכל, מבית יפה, מקניות נבונות.
ואני אסביר לכם כאן בספר הזה את כל הכלים האלו בשפה בהירה ופשוטה, כדי שתבינו אותי היטב. אספר לכם דוגמאות מחיי שלי, וגם מהקליניקה. ובנוסף לכלים אציע לכם הצעות מעשיות איך לשלב את הכלים בחיים שלכם, כך שיעזרו לכם לצמוח ולהיות מאושרים יותר.
דבר אחד לא אוכל לתת בספר הזה: מתכון לאושר מושלם ומוחלט. מפני שאין דבר כזה אושר מושלם ומוחלט. חיינו שזורים, בהכרח, ברגעי סבל וחרדה. לכן אתן לכם גם כלים להתמודד עם הרגעים הקשים, שיעזרו לכם להשתמש ברגעים האלו לטובתכם ולטובת ההתפתחות שלכם.

למעשה, כתבתי ספר, שהייתי שמחה לקבל לפני שלושים שנה. אז עסקו פחות בנושא האושר. אז אני עצמי לא הייתי מאושרת במיוחד, ואפילו לא חשבתי שאני יכולה לשנות באופן משמעותי את המצב שלי. אני מתארת לעצמי, שלו הייתי רואה את הספר הזה לפני שלושים שנה הייתי חוטפת אותו במהירות, מתיישבת איתו מיד, וקוראת בו ללא הפסקה... הייתי להוטה, לו הייתי מקבלת אותו אז, למצוא בספר את התשובה לשאלה: "איך להיות יותר מאושרת?"
ובאמת, לאורך השנים הנושא הזה של "אושר" התחיל לעניין אותי יותר ויותר. ולא במקרה: **התחלתי לרצות להיות מאושרת יותר. אבל לא ידעתי איך נעשים מאושרים...** לא פעם שאלתי את עצמי: "מה יכול לגרום לי, בשם אלוהים, להיות מאושרת? איך עושים את זה...??"
השאלות האלו עניינו, כנראה, לא רק אותי. כל תחום מדעי האושר התפתח בשנים האחרונות מאוד. בשנת 2000 החל לצאת בארצות־הברית ירחון מיוחד, העוסק במחקר האושר (1), וגם בעברית יצאו מספר ספרים, שעוסקים בנושא האושר (2,3,4,5,6,7).
אני עצמי התקדמתי, ככל שהתבגרתי, ביכולת שלי להיות מאושרת. ההתעניינות הגדולה שלי בנושא האושר עזרה לי: למדתי יותר ויותר איך להיות מאושרת. בצעדים איטיים, לא בבת־אחת. ומדי פעם היו גם קפיצות גדולות יותר בהתקדמות

שלי, כשגיליתי כלים יעילים במיוחד להיות מאושרים, כלים אותם אחלוק איתכם כאן בספר זה.

אבל לפני כמה שנים שוב נקלעתי למצב בחיים, שפגע באושר שלי: התחלתי לסבול מבעיה בריאותית, שהחלישה אותי וגרמה לי להרגיש רע גופנית. התברר לי, שאין מדובר בבעיה גופנית חמורה, אבל היא בהחלט פגעה באיכות החיים שלי. בקלות אפשר היה לשקוע במצב־רוח רע בכל פעם שהרגשתי לא טוב גופנית, אבל אני החלטתי לעצמי: "אני לא אתן לבעיה הגופנית הזו לפגוע באושר שלי יותר מדי. אני אעשה מה שאפשר כדי שלא לשקוע." והיו לי כבר את הכלים שלי: ידעתי מה צריך לעשות. במקביל, באותה תקופה, התחלתי לכתוב בלוג מקצועי. כשעברתי על כל הרשימות בבלוג שמתי לב, שבעיקר עסקתי בשאלה: איך להיות מאושרים, וכנראה שלא במקרה: באותה תקופה השקעתי מאמץ מיוחד כדי שאושרי לא ייפגע יותר מדי...

התחלתי לקבל תגובות חמות מהקוראים, שקראו את הרשימות בבלוג שלי, והבנתי, שאני יכולה לעזור לאנשים ולהגיע אליהם לא רק דרך טיפול פסיכולוגי, אלא גם דרך הכתיבה שלי. וכך החלטתי לחבר ספר שלם, שכולו כלים שימושיים כדי להיות מאושרים יותר.

ומאחר ואני פסיכולוגית קלינית, המטפלת זה שנים באנשים - הרי גם הספר שכתבתי מטרתו לעזור לאנשים להרגיש טוב יותר, בדומה לפגישת טיפול עם פסיכולוגית. הספר כתוב כמו סיפור, שהורה מספר לילדו לפני השינה: בסגנון נעים ומרגיע. כתבתי את הספר כאילו שאני מדברת אליכם, הקוראים, מנסה להבין ללבכם ולעזור לכם.

השתדלתי להביא תכנים מכל תחומי הפסיכולוגיה הקלינית והמחקרית, שאליהם התוודעתי בשנים הרבות, שבהן אני עובדת כפסיכולוגית קלינית. רוב הכלים המוצעים הם כלים, שעברו תיקוף מחקרי. אבל, כמי שיושבת עם פציינטים המנסים להשתנות, ובגלל שאני עצמי מנסה לא פעם בכוחות עצמי לשנות את עצמי – אני יודעת, שאין זה קל להשתנות. עם זאת אני גם יודעת, בגלל עבודתי והניסיון האישי שלי, כיצד יש להקל על אנשים את תהליך השינוי. לכן גם הדרך, שבה אני מציעה ליישם את הכלים להגדלת האושר, מוצעת תוך הסתמכות על ידע קליני בתהליכי שינוי.

ספר זה יעניק לכם חוויה מיוחדת של קריאה. אנשים שקראו אותו לראשונה אמרו לי: "חשתי מאושר אחרי שקראתי את הספר הזה."

אני רוצה, שגם אתם תרגישו מאושרים יותר: מעצם ההנאה מקריאת הספר,

מהתקווה והאופטימיות שהוא יעורר בכם, וכמובן – מהשימוש בכלים שבספר.
אני מקווה, שהספר הזה ייתן לכם חווית קריאה מעניינת ומאירת־עיניים, וגם כלים מעשיים לנווט את עצמכם מחיים, שאינם מאושרים מספיק, אל חיים שמחים וטובים יותר.
עם תום קריאת הספר תוכלו להתחיל במסע שלכם לבניית האושר שלכם, כשבידכם יהיו הכלים מארגז הכלים שלכם.
אלו יהיו הכלים שקיבלתם מהספר הזה – כלים, שיהיו שלכם לכל חייכם.

פרק 1

השקיעו באושר שלכם

כלי ראשון: להוציא את עצמך מהבור

הכלי הראשון עוזר להתמודד עם מצב־רוח רע. מצב־רוח רע הוא, למעשה, ההיפך מאושר.
ואיך אנחנו מרגישים כשאנחנו במצב־רוח רע?
ה־DSM-4, הספר המגדיר את כל הבעיות הנפשיות, נותן הגדרה למצב־רוח רע, שמשלבת תחושות רעות ברמה של הגוף ושל המחשבה. ה־DSM-4 מגדיר מצב רוח רע כך, שנוסף לתחושה של דיכאון, מופיעות לפחות שתי תופעות, או יותר, מהתופעות הרשמות כאן (1):

1. תיאבון דל או אכילת־יתר
2. חוסר־שינה או עודף שינה
3. אנרגיה נמוכה או שעמום
4. דימוי־עצמי נמוך
5. ריכוז נמוך או יכולת לקחת החלטות
6. רגשות של חוסר־אונים

חשוב לי כבר בכלי הראשון להסביר לכם כיצד לצאת ממצבים של מצב־רוח רע, מפני שמצבים אלו פוגעים באושרנו בצורה הברורה ביותר. **בכלי הזה חשוב לי להבהיר, שעם מצב־רוח רע אפשר להתמודד באופן פעיל. שאין צורך לסבול בחוסר־אונים ובפסיביות את מצב־הרוח הרע – שכדאי ואפשר להתמודד איתו ולטפל בעצמכם כשאתם סובלים ממצב־רוח רע.**
למעשה, החוויה של מצב־רוח רע דומה לנפילה לבור עמוק, כשאיננו יודעים איך לצאת מתוכו. לטפס? אין סולם. להמשיך ולעמוד בתוך הבור? רע לנו בתוכו. מה עושים??
החוויה הזו של מצב־הרוח הרע, של ההימצאות למטה בבור – היא חוויה נפשית רעה מאוד. **ומה שמחריף את החוויה הרעה היא התחושה, שלא ניתן לצאת ממצב־הרוח הזה. שלא ניתן להתגבר עליו. כך, מלבד הסבל של מצב־הרוח הרע עצמו, נוספת תחושת חוסר־האונים: אין דרך לפתור את ההרגשה הרעה הזו.**
כל חוויה של חוסר־אונים, באשר היא, היא חוויה רעה. בניסוי המפורסם של מרטין זליגמן, משנות השישים (2), הושמו כלבים בכלוב, שבו בכל מצב – הם

קיבלו מכות חשמל. כלבים אלו פיתחו דיכאון, שכבו ולא רצו לזוז, ולא הראו עניין כלל. זליגמן טבע אז את המושג חוסר־אונים נלמד, והראה עד כמה מצב כזה קשור לדיכאון.

אבל למען האמת, גם רגשות שליליים, שאיננו מצליחים לצאת מהם - יכולים לעיתים קרובות להוביל לתחושות של חוסר־אונים קשה. ה"מכה" מגיעה לאדם לא ממקור חיצוני, כמו בניסוי של זליגמן על הכלבים, אלא מתוכו, מתוך רגשותיו הוא. לא פעם מגיעים מטופלים אלי לטיפול, כשתלונתם המרכזית היא על רגש המציק להם, שהם אינם מסוגלים להסיר את עולו מעליהם. הרגש פשוט נדבק אליהם, ולא הולך. כמו מחלה, או כמו אדם שמענה אותם...

המסר שאני רוצה להעביר בספר הזה הוא: עד כמה שזה נראה בלתי־אפשרי להוציא את עצמך מהבור כשאתה עצמך בתוך הבור - הרי **דחיפה של עצמך את עצמך כדי לעלות למעלה - תוציא אותך בסוף מן הבור**. אל תפעלו לפי הייאוש הראשוני והטבעי שאוחז בך - עשו מאמץ והשתדלו לטפס למעלה, בכל דרך אפשרית. בסוף תצליחו לצאת מן הבור.

אחד הדברים המעניינים, שאנשים מגלים במהלך חייהם הוא, שהם יכולים "לנצח" רגש כלשהו, ממנו הם נוטים לסבול. למרות שהמילה "לנצח" היא מוגזמת אולי, אבל התחושה היא אכן תחושה של ניצחון, גם אם הוא ניצחון חלקי. היכולת שלנו לשנות את מצב־רוחנו מירוד לטוב יותר היא יכולת משמעותית ביותר, והיא חלק מהאינטליגנציה הרגשית שלנו (3).

אנחנו לא חייבים להיות קורבנות של הרגשות שלנו. אנחנו לא חסרי־אונים במקרים של רגשות חזקים ושליליים. אנחנו יכולים לשפר בעצמנו את מצב־רוחנו הרע.

וכאן אני נוגעת בעיקרון חשוב, העיקרון של הטיפול העצמי.

קריסטל, פסיכולוג שהרבה לעבוד עם ניצולי שואה, טבע את המושג **"היכולת לטיפול עצמי"**, או באנגלית "self-care" . קריסטל הראה, שישנם אנשים שאין להם את היכולת הזו, לטפל בעצמם (4). ומדובר לאו דווקא ביכולת לטפל בעצמך ברמה החומרית, אלא ביכולת לטפל בעצמך מבחינה פסיכולוגית: לדאוג לעצמך שיהיה לך טוב, לדעת לווסת את רגשותיך, למצוא לעצמך חברים, ועוד.

והיכולת הזו לטיפול־עצמי ולהשקעה בעצמך היא יכולת חשובה ביותר.

בעצם בכל הספר אגע ביכולת הזו, תוך שאני מציעה לכם הצעות שונות לטיפול־עצמי. העיקרון פה הוא אותו עיקרון חשוב, שאותו קבעו חז"ל: "אם אין אני לי - מי לי" (5). היכולת לאבחן את בעיותינו, לטפל בעצמנו ולקדם את עצמנו היא יכולת

חשובה, שדורשת מאתנו עצמאות ויוזמה. לא להישען רק על אחרים שיעזרו לנו, אלא על עצמנו: על עצמנו כמי שמזהים את בעיותינו ועוזרים לעצמנו. לאט־לאט, ובסבלנות, אבל עוזרים לעצמנו.

וזה לא קל לעזור לעצמנו, עד כמה שזה נשמע פשוט. מטופלים רבים שבאים אלי מספרים לי, שהסובבים אותם, הרואים את מצוקתם, אומרים להם: "תחזיק את עצמך, תתפוס את עצמך." אדם במצבים קשים צריך לדעת מה לעשות כדי "לתפוס את עצמו". וגם אם הוא חושב, שהוא יודע מה לעשות כדי לעזור לעצמו, הוא צריך הרבה כוח רצון כדי לעזור לעצמו. לא במקרה אני משווה יציאה ממצב־רוח רע ליציאה לבד מבור: יש צורך **בנחישות** כדי להוציא את עצמך בכוחות עצמך מהבור. וגם אם היציאה מהבור היא אפשרית, הרי ברגע הראשון כשאתה בבור – אתה בטוח, שאין זה אפשרי: שהשוליים הגבוהים והחלקים של הבור לא נותנים לך מקום לטפס עליו, כדי לצאת. שלא תוכל לצאת. לא קל לגייס אמונה וכוח רצון כשגם כך נמצאים במצב קשה.

למצבים כאלו ואחרים אתייחס בספר הזה ואתן לכם כלים לסייע לעצמכם, כך שלא תהיו חסרי־אונים בהשפעה על מצב־רוחכם ועל אושרכם.

כמה הצעות טובות כדי "להוציא את עצמכם מן הבור"

1. כיצד אתם חווים עצמכם כשאתם סובלים ממצב־רוח רע? השתמשו בדימוי כדי לתאר חוויה זו של מצב־רוח רע, כפי שאני השתמשתי בדימוי של נפילה לבור. רשמו את הדימוי במלואו, ואת הרגשות והמחשבות שלכם כשאתם נמצאים במצב־רוח רע. עצם רישום הדימוי, במלואו, יעזור לכם להפחית את עוצמת הרגשות בפעם הבאה.
2. היזכרו במצב בו הייתם במצב־רוח ממש גרוע, ובכל זאת הצלחתם "להוציא את עצמכם מהבור". מה עשיתם כדי להרגיש טוב יותר? רשמו מה שעשיתם. נסו ליישם מה שעשיתם במצבים שבהם שוב תהיו במצב־רוח רע.

כלי שני: טיפול בעזרת ספר

אני פסיכולוגית קלינית, למדתי והתמחיתי במקצוע זה, ואני עוזרת מזה שנים לאנשים להרגיש טוב יותר באמצעות טיפול פסיכולוגי. מדוע אני מנסה לעזור לכם באמצעות ספר? האם אני יכולה בכלל לעזור לכם באמצעות ספר? האם ספר יכול לעזור, ולו במעט, לאנשים, שסובלים ממצבי־רוח רעים?

קזדין ובלייס טוענים, שספרים ואמצעי מידע אחרים יכולים לעזור לעיתים לא פחות מטיפול פסיכולוגי: בתחילת 2011 הפתיע אלן קזדין, פסיכולוג אמריקאי ידוע, במאמר, שחיבר יחד עם סטייסי בלייס (1). במאמר קוראים קזדין ובלייס תגר על הטיפול הפסיכולוגי המקובל: הטיפול הפסיכולוגי המקובל, הם קובעים, הוא טיפול מצוין – אבל הוא לא כלכלי. הוא לא יכול להינתן לכל אדם ואדם באוכלוסיה הכללית, ואינו יכול לכסות את השיעורים הגבוהים של הבעיות הנפשיות, הקיימים באוכלוסייה. הטיפול הפסיכולוגי המקובל אינו כלכלי מספיק כך, שכל אדם, הזקוק לו – יקבל אותו. יש להיעזר באמצעים אחרים על מנת להתמודד עם השיעור הגבוה של בעיות נפשיות באוכלוסיה.

ומה מציעים קזדין ובלייס? קזדין ובלייס מציעים, בנוסף לטיפול הפסיכולוגי, לפתח יותר ויותר שיטות, שיעזרו לאנשים לשפר את מצבם הנפשי שלא באמצעות פגישה ישירה עם פסיכולוג. הם מעלים אפשרויות, שקיימות ומוכרות כבר, כמו ספרי עזרה־עצמית, לצד שיטות חדשות יותר, הנעזרות בהעברת ידע ומעקב באמצעות הרשת והסמרטפונים. קזדין ובלייס מצטטים מחקרים, מן השנים האחרונות, המראים, שתוכניות של עזרה־עצמית, כמו ספרים, למשל, עוזרות לאנשים במגוון גדול של בעיות נפשיות כמו: חרדות, הפרעות במצב־הרוח, הפרעות אכילה וגם הפרעות נפשיות קשות.

אותי אישית המאמר הזה שימח. הוא רק חיזק מה שכבר חשבתי מזה שנים, שקריאת חומר פסיכולוגי מקצועי ואמין – יכולה לעזור לפתור בעיות פסיכולוגיות עבור אנשים רבים. גם אני חוויתי זאת על בשרי – קריאה של חומר משמעותי בהחלט עזרה לי להבין ולשנות את עצמי. אני יכולה לצטט ספרים מסוימים שעזרו לי להתגבר על בעיות, ששנים לא הצלחתי לפתור אותן... ואין זה מקרי, שגם בספר זה הקדשתי פרק מיוחד לספרים חשובים, שיכולים לעזור לכם להתקדם בחייכם.

אם כך, לשם מה הטיפול הפסיכולוגי? אולי אפשר לוותר עליו לחלוטין?

לא כדאי לוותר על הטיפול הפסיכולוגי – הטיפול הפסיכולוגי הוא טיפול חשוב

מאין כמוהו. אין תחליף למפגש בין אדם לאדם. אין תחליף לאפשרות של אדם ברגעי הקושי לשפוך את ליבו לאדם אחר, המקשיב לו. אין תחליף לאפשרות "להרהר" בקול את מחשבותיך בפני אדם אחר. לשמוע תגובות מהמטפל, ואפילו לחוות את הקשבתו ואת הבעות פניו, כשהוא שותק ומקשיב לך בריכוז מלא. מחקרים, ההולכים ומצטברים בשנים האחרונות, שבים ומראים את היעילות המשמעותית של טיפול פסיכולוגי, על כל מגוון שיטותיו.

ולכן הספר הזה אינו תחליף לטיפול הפסיכולוגי. הספר הזה יכול לקדם אתכם לפני טיפול פסיכולוגי, תוך כדי טיפול פסיכולוגי, או אחרי טיפול פסיכולוגי.

הספר הזה יכול לקדם אתכם בנוסף לטיפול פסיכולוגי, מפני שהמרכיב שלפעמים חסר בטיפול פסיכולוגי - הוא ידע. לעיתים קרובות הפסיכולוג אינו מעביר מספיק ידע למטופל כיצד להתמודד באופן פעיל עם קשייו. נכון, שהמטופל בעצמו מעלה לעיתים קרובות דרכים אפשריות להתמודד עם קשייו, ומיישם זאת בעצמו. נכון, שהפסיכולוג לא פעם מציע עצה. ובכל זאת – אין תחליף לידע העצום, שנצבר בנוגע ליציאה ממצבי־רוח קשים.

ואת הידע הזה אני מנסה לתת לכם כאן, בצורה המתומצתת, הנעימה והשימושית ביותר שאני יכולה. והידע הזה יכול לעזור לכם רבות – בין אם אתם לפני, במהלך או אחרי טיפול פסיכולוגי, וגם אם אתם מתנגדים בכלל לטיפול פסיכולוגי.

והידע הזה, כך אני מקווה, ידבר אליכם בספר זה לא רק אל השכל וההיגיון, אלא גם למקומות עמוקים יותר ומודעים פחות: אל הרגש, אל הגוף. וכך תוכלו ליישם אותו על מנת להוציא עצמכם "בורות" של מצב־רוח רע, ולהיות מאושרים יותר.

כמה הצעות טובות כדי לקבל את המירב מהספר הזה

1. על מנת להתקדם כמה שיותר בעזרת ספר זה – רכשו לעצמכם מחברת יפה ועט שנעים לכם לכתוב בו. בעזרת המחברת והעט תוכלו לרשום רשימות, שאמליץ לכם כאן, וכל מחשבות אחרות שיעלו בדעתכם בעקבות קריאת ספר זה.
2. האם יש ספרים שעזרו לכם לקדם את חייכם? נסו להיזכר בספרים כאלו. אם כבר הצלחתם להתקדם בחייכם בעזרת ספרים – יש סיכוי טוב, שגם ספר זה יעזור לכם.

כלי שלישי: מודעות להזנחת האושר

רינה היתה בטיפולי כבר כמה פגישות: היא היתה בת שלושים וארבע, בחורה נאה, שפניה בהירות ושיער כהה וחלק, הנופל לצידן. רינה דיברה בשקט והרבה. היה לה הרבה מה לספר.

היא סיפרה בעייפות רבה על נסיעות לחו"ל, לפריז, במסגרת עבודתה כרופאה וחוקרת מתחילה. רינה הכירה את פריז: בגיל ההתבגרות רינה חיה כמה שנים עם משפחתה בפריז, כשהיו בשליחות שם. נסיעותיה התכופות לפריז, שהיו כורח המציאות, הגדילו איזה חוסר־שקט ניכר שהיה בה, וגם איפשרו לה לבטא שם נטיה מסוימת שלה להרס־עצמי ולאובדן־דרך: בערבים, כשהיתה פנויה, היתה נכנסת לברים נעימים, שהכירה, ומשתכרת, עד שלא סבלה את עצמה ממש.

"רינה", אמרתי לה באחת הפגישות, "לפעמים יש לי הרגשה שהנסיעות התכופות שלך לפריז מבטאות כמיהה לאהבה, שאולי תמצאי שם, אבל גם הרס."

רינה הרימה אלי את ראשה, וחייכה, ואז שמטה את ראשה בחזרה, כשעיניה מופנות לרצפה. ראיתי את קצוות שיערה שמוטים גם הם, יחד איתה.

"נעים לי בברים האלה," אמרה רינה, "ויש שם אנשים נעימים, לפעמים." ואחרי רגע של שתיקה המשיכה, אבל הפעם הרימה את ראשה, ומתנועת רכינה קדימה עברה לתנוחה שבה היא נשענת אחורה לגמרי על כריות הספה. "שם אני חווה מי שאני באמת, את מבינה. זה כמו מין... מין תיאטרון כזה בשבילי, להיות בבר כזה. לשחק את מי שאני, או את מי שהייתי אז, בפריז."

"מי היית??" שאלתי, את מופתעת מהשינוי בתנוחתה, מהשינוי בדרך דיבורה, שנעשה אסרטיבי, חזק וברור יותר.

ילדה מוזנחת," אמרה וצחקה, "פשוט ככה - מוזנחת."

ואחרי רגע המשיכה, כמתקנת את עצמה: "לא הייתי מוזנחת לגמרי כשהייתי ילדה, אז עוד היה בי משהו חמוד. הייתי מתוקה. וצייתנית! "הדגישה בחיוך מריר. "זה היה נעים לאימא שלי. היה קל איתי. אבל אחר־כך דברים השתנו. אני גדלתי והתפתחתי – נעשיתי יפה. אימא שלי נעשתה עסוקה. מאוד. כשהגענו לצרפת היא התחילה במסעות שלה בהרבה מקומות שם, בעקבות נושא עבודת הדוקטורט שלה. באמנות. אני ואחי הצעיר לא עניינו אותה כל־כך. היינו מוזנחים. פשוט מוזנחים. ואני יותר מכולם."

שתקתי ולא אמרתי דבר. השתיקה התארכה, והתלבטתי אם לשקף את דבריה,

אבל החלטתי שעדיף שאשתוק עכשיו. המילים של רינה היו דרמטיות מספיק. לא היה צריך להוסיף דבר.

בכל זאת אמרתי משהו אחרי דקה־שתיים: "הרגשת אז שאת לא חשובה, שיש לאימא עניינים חשובים ממך בהרבה."

"לא," אמרה רינה, "אז לא הבנתי מה קורה. לא הבנתי, שאני מוזנחת. רק, שמתי לב, את יודעת, שבקושי מדברים איתי, שעסוקים מאוד. ואני הייתי באיזה חלל משלי. מנסה, בכל אופן למלא את החלל שלי, של גיל ההתבגרות שלי. עם יותר מדי זמן פנוי, עם בדידות שלא ממש מודים בפניה לאף אחד. עם דיכאון, שהולך ומתגבר פה ושם. שנים קשות." ואחרי רגע המשיכה: "ובסוף חזרתי לארץ, את יודעת, סיפרתי לך. רתמתי את עצמי ללימודים הקשים של הרפואה. שם לפחות היתה איזו מסגרת. הלימודים היו ממש קשים, אבל, אבל, היה למה, ידעתי שאגיע, אולי, לאיזה מקום מעניין. והיום, אני מבינה את זה... אני אומרת את זה כאן בפעם הראשונה: היא פשוט הזניחה אותנו. לגמרי אבל."

בפגישות אחרי כן אמרתי לרינה, שלדעתי היא הפנימה משהו מיחס ההזנחה שקיבלה מהוריה. אבל לא הכל היה מוזנח בחייה של רינה. היו חלקים בחייה, שלא הזניחה יחסית: רינה למדה ככל יכולתה כסטודנטית לרפואה – גם כשהיו לה מצבי־רוח רעים, ולא נהנתה מהלמידה. היא דאגה לעצמה לדיור, והיו לה כמה חברים. בעבודתה כרופאה השתדלה לתפקד היטב, גם כשחשה סחוטה ושאין לה כבר כמעט מהיכן לתת. אבל גרעין ההזנחה בחייה היה ניכר: היא הזניחה את הזוגיות של עצמה. היא הזניחה צרכים לחופש. היא הזניחה את המיניות שלה ואת גופה. והיא גם הזניחה את האושר שלה.

לרינה לא היה קל לומר בטיפול: "הזניחו אותי." לכאורה היא גדלה במשפחה טובה. אבל מתוך דבריה עלה יחס של הזנחה: אמה לא התעניינה מעולם בחוויותיה, והרבתה לספר לה על ענייניה שלה. רינה היתה מקשיבה טובה לסיפורים של האם. האב, שהיה חמים לעיתים, הרבה להיעדר בגלל עבודתו הדיפלומטית, ולמרות החום שנתן מדי פעם, הוא לא התעניין מקרוב בחייה של רינה – הוא הניח, שהאם דואגת לכל. ציפו ממנה שתהיה ילדה עצמאית וחזקה, ושלא תפריע להורים יותר מדי, ורינה לרוב עמדה בדרישות האלו.

בגיל ההתבגרות איש לא התעניין בהתפתחותה, והשאירו אותה להתמודד לבד עם המעבר הקשה לפריז. הוריה היו עסוקים מאוד בעצמם ובקריירות המעניינות שלהם, ויצרו חיי משפחה כלשהם, ובכל זאת – לא היו להם דקות רבות בחייהם להקדיש להתעמק בבתם ובחייה: הם באמת היו במרוץ המעניין והמיוחד של עצמם.

בטיפול רינה החלה את המסע שלה בהשקעה באושרה. המסע הזה לא הסתיים בטיפול הפסיכולוגי, אלא המשיך עוד כמה שנים אחרי הטיפול. חמש שנים אחרי סיום הטיפול הראשון רינה הגיעה לטיפול נוסף אצלי, סיפרה עד כמה שינתה את חייה, וביקשה עכשיו עזרה בהתמודדות עם בן־זוג יציב שהיה לה. עכשיו היתה צריכה עזרה כדי שתוכל לא להזניח אותו.

מהטיפול ברינה אפשר ללמוד, שההזנחה של האושר האישי יכולה להיות תוצאה של גדילה בתנאי ילדות מזניחים: האדם שמזניח את אושרו הוזנח על־ידי הוריו רגשית, או חומרית, או לימודית. אבל האדם, שמזניח את אושרו, לא גדל בהכרח בהזנחה מוחלטת: סיפקו את צרכיו החומריים, למשל, או את צרכיו הלימודיים, אבל לא סיפקו את צרכיו הרגשיים. ייתכן מאוד, אגב, שהוריו לא סיפקו את צרכיו לאושר לא מתוך רשעות או הזנחה מכוונת: גם את צרכיהם לאושר הם לא תמיד ידעו לספק. הילד, שצרכיו הרגשיים לא סופקו, לא למד לספק לעצמו את צרכיו הרגשיים, וכך לא למד כיצד להשקיע באושרו כמבוגר. כמבוגר הוא אולי משקיע בלימודים, או בצרכים חומריים – כפי שהשקיעו בו, אבל באושרו הוא אינו משקיע. הוא לא יכול להשקיע באופן טבעי במה שלא למד בילדותו, במה שלא השקיעו בו.

ישנם אנשים, שהזנחת האושר בחייהם אינה ההזנחה היחידה בחייהם. לעיתים הם גם הזניחו תחומים אחרים בחייהם: אולי את התחום הזוגי, או את התחום החומרי, או את התחום המקצועי. או את כל התחומים ביחד.

הזנחה יכולה להשתנות כאשר אנחנו מתחילים להיות מודעים לה, ולכאב שהיא גורמת. כואב ומזעזע לגלות שהזניחו אותנו, ולא פחות כואב ומזעזע לגלות שהזנחנו את עצמנו. כשאנחנו נעשים מודעים להזנחה הזו, על הכאב שמלווה מודעות זו – אנחנו יכולים להתחיל לשנות את ההזנחה שהזנחנו את אושרנו, ולהתחיל להשקיע בו.

חשוב עם זאת לציין, שתופעה זו של הזנחת האושר האישי היא תופעה שכיחה יותר בגילאים הצעירים, ולא במקרה. מסלואו כותב (1), שהאדם ממלא קודם כל את צרכיו הבסיסיים ביותר, הנמצאים נמוך בהיררכיית הצרכים. צרכים אלו חייבים להיות מסופקים לפחות חלקית לפני שצרכים גבוהים יותר בהיררכיה נעשים חשובים.

מסלואו בנה היררכיה של צרכים, ולפי היררכיה זו – האדם באופן טבעי מספק קודם את הצרכים הראשוניים, ורק אחרי שהצרכים הראשוניים סופקו הוא יכול להמשיך הלאה, לסיפוק הצרכים הבאים אחריהם בהיררכיה.

ואלו הצרכים לפי מסלואו:

1. הצרכים הגופניים – רעב, צמא וכו'.
2. צרכי הביטחון – להרגיש בטוחים ומוגנים מסכנה.
3. צרכי השייכות והאהבה – להתחבר לאנשים אחרים ולהיות מקובלים ושייכים.
4. צרכי הדימוי העצמי – להשיג, להצליח ולהשיג תמיכה והכרה.
5. הצרכים הקוגניטיביים – לדעת, להבין ולחקור.
6. צרכים אסתטיים – סימטריה, סדר ויופי.
7. צרכי ההגשמה העצמית – למצוא הגשמה עצמית ולממש את הפוטנציאל האישי.

בגילאי העשרים ומשהו, כשאנחנו מתחילים את חיינו כבוגרים, אנחנו לא פעם משקיעים קודם כל בצרכים הנמוכים יותר בהיררכית הצרכים, צרכים שיאפשרו לנו הישרדות בסיסית בעולם, כמו הצרכים הגופניים וצרכי הביטחון. רק לאחר שהשגנו אותם אנו מתפנים להשקיע בצרכים נפשיים ורגשיים יותר, ולשאול את עצמנו: האם אנחנו גם מאושרים עם מה שהשגנו? אבל לפני שיש לנו בסיס לקיום – איננו פנויים לשאלות הרגשיות יותר.

ואולי זו אחת הסיבות לעיסוק הרב של העולם המערבי באושר בעשרים השנים האחרונות: העולם המערבי כבר השיג לעצמו, מאז מלחמת העולם השנייה, את הביטחון הבסיסי, הביטחון הכלכלי. כעת אזרחי העולם המערבי יכולים להתפנות לשאלה: **האם אנחנו מאושרים עם מה שהשגנו?**

כמה הצעות טובות כדי להתגבר על הזנחה־עצמית

1. היזכרו במצב או בתקופה בה חשתם מוזנחים. רשמו אותה לפניכם ביומן. רשמו גם במה לדעתכם הזניחו אתכם: מבחינה חומרית, או לימודית, או רגשית.
2. כעת, אם אתם מסוגלים, נסו להיזכר בחוויות שחשתם אז, כשהוזנחתם. כיצד הרגשתם? מה חשבתם?
3. נסו לדמיין, שאתם מתערבים בסיטואציה מן העבר, בדיוק באופן בו הייתם זקוקים אז להתערבות: כאדם מבוגר אתם נכנסים למצב, ועוזרים לילד המוזנח שהייתם בדיוק בנקודות שהייתם זקוקים לעזרה: בהתעניינות, בעצה, בעזרה מעשית, או בהבהרה להוריכם שעליהם לשים לב אליכם יותר. כיצד אתם מרגישים כעת?

כלי רביעי: להגדיר אושר כמטרה מציאותית

המילה אושר היא מילה גדולה ומלחיצה מדי, לטעמי.
אושר היא מילה, שמשקפת פרפקציוניזם לא־סביר (1). כאשר אנחנו מצפים מעצמנו להיות מאושרים – אנחנו חושבים על חיים, שבהם אנחנו רוב הזמן במצב־רוח מצוין, מצליחים, כמעט ולא קורות לנו תקלות, ואנחנו אהובים ובריאים. בינינו – האם יש למישהו חיים כאלו? לא נראה לי... ואם כן, אז אולי רק לתקופות קצרות. החיים של כולנו מלאים בתקלות בלתי־צפויות (2), פספוסים מרגיזים וגם בושות, לפעמים.
אם אנחנו מצפים מעצמנו להיות מאושרים כל הזמן, וזו המטרה – הרי כמעט תמיד נתאכזב מעצמנו, ונפגע באושרנו. בעיני עצמנו ניראה רוב הזמן כלא מצליחים – כי באמת יקשה עלינו להיות מאושרים כל הזמן. הרי אפילו המדריכים הרוחניים הבודהיסטיים, שטוענים שבאמצעות גישתם ניתן להגיע לאושר – מדווחים על נפילות קשות בחייהם לאחר תקופות של הארה ואושר (3).
אבל, מצד שני, אנחנו לא רוצים לנטוש לגמרי את החיפוש אחרי ההרגשה הטובה. אז איך נקרא לה, להרגשה הטובה, אם אנחנו מרגישים ש"אושר" היא מילה פרפקציוניסטית מדי?
אפשר לקרוא להרגשה טובה – "שביעות־רצון". ב־1987–1988, השנה שבה כתבתי את התיזה שלי לסיום התואר השני בפסיכולוגיה קלינית, שעסקה בקשר בין ציפיות לבין שביעות־רצון, לא היו בכלל מאמרים על אושר. לא השתמשו במילה הגדולה הזו – "אושר". במקום אושר מצאתי בכל מקום את המילה המאופקת יותר – "שביעות־רצון" (satisfaction).
אפשר גם להשתמש בביטוי – "להרגיש טוב". ברנס (4), קרא לספרו על השיטה הקוגניטיבית־התנהגותית להילחם בדיכאון – feeling good, כלומר, בפשטות – "להרגיש טוב". זהו ביטוי פשוט ולא קיצוני מדי.
ואפשר גם במקום המילה "אושר" להשתמש במילה "בריאות נפש". למעשה, ברוב הכתבים בפסיכולוגיה הקלינית משתמשים במילה הזו. "בריאות נפש" היתה המטרה הנשאפת מזה עשרות שנים בתחום הטיפולי בפסיכולוגיה הקלינית. בריאות הנפש לא ציפתה מהאדם להיות בשיא אושרו רוב הזמן, אלא שהוא יתפקד היטב בחיי היומיום, ושגם ירגיש פחות או יותר טוב עם עצמו.
האפשרות הרביעית, שאותה הייתי מעדיפה, היא המילה "מצב רוח", או "מצב רוח טוב". המילה הזו אמנם נשמעת לקוחה מתחום הסלנג, אבל, למעשה, היא תרגום

של המילה mood. למילה mood מוקדש פרק שלם וחשוב במדריך הפסיכיאטרי להפרעות נפשיות, ה־DSM4 (5), והפרק נקרא "הפרעות במצב־הרוח". הפרעות במצב־הרוח, לפי ההגדרה הפסיכיאטרית, יכולות לקרות לחוד, בפני עצמן, או כתוצאה של הפרעה נפשית אחרת.

השימוש במושג "מצב־רוח" הוא פשוט, מפני שיש לך שתי אפשרויות: או שאתה במצב־רוח טוב או שאתה במצב־רוח רע. אין עוד אפשרות. כל אחד יכול לבדוק את עצמו בכל רגע, האם הוא עכשיו במצב־רוח טוב, או רע, ולא צריך להיות לגמרי מאושר כדי להיות במצב־רוח טוב. להיות במצב־רוח טוב זו לא דרישה גבוהה כל־כך, ואנשים, שחייהם מתנהלים כשורה, נמצאים חלק רב יותר מזמנם במצב־רוח טוב מאשר במצב־רוח רע. כך הופך מושג האושר ממושג מוחלט למושג יחסי יותר: לא מצפים ממך כל הזמן להיות מאושר, אלא רק להיות יותר במצב־רוח טוב מאשר במצב־רוח רע. כמו שמזוגות הנשואים באושר אנחנו לא מצפים, שיהיו ביניהם רק מפגשים נעימים, אלא רק יותר מפגשים נעימים מאשר מפגשים כועסים (6).

כך גם כשחוקרים אושר של ילדים שואלים אותם שאלה פשוטה: האם אתה עצוב עכשיו או שמח (לפעמים תוך שמראים להם פרצוף סמיילי מחייך או עצוב)? וכאשר שואלים מבוגרים במחקרים על אושר, האם הם מאושרים, שואלים בעצם: "האם אתה רוב הזמן במצב־רוח טוב, או רוב הזמן במצב־רוח רע?"

כלומר, על השאלה, אם אנחנו במצב־רוח טוב או רע, קל לנו יותר לענות. גם את הרגשות האנושיים מחלקים בדרך כלל לרגשות שליליים (עצב, כעס, אכזבה וכו'), מול רגשות חיוביים (אהבה, הכרת־תודה, התפעלות וכו').

אם כך, תשאלו בוודאי, מדוע בכל זאת השתמשתי בספר כאן במילה הגדולה הזו – "אושר"?

השתמשתי במילה "אושר" קודם כל - משום שאני עצמי חיפשתי זמן רב אחרי ה"אושר" שלי. כך הגדרתי אותו לעצמי. החיפוש שלי אחרי האושר שלי החל אחרי שבגיל שלושים ומשהו, שאל אותי הפסיכולוג הראשי בבית־החולים בו עבדתי, בית־החולים "הדסה" בירושלים, כשביקרתי אותו במשרדו במרומי הקומה השביעית: "רחלי, האם את מאושרת?"

השאלה הזו הכתה אותי בתדהמה, וגרמה לי לחשוב הרבה. המילה אושר לא היתה שגורה אז בשיח הפסיכולוגי. אז הבנתי שהשגתי דברים מסוימים שרציתי בחיי, אבל שלא, אני לא מאושרת... זו לא היתה אחת המטרות שלי בכלל...

כשהבנתי, שאני לא מאושרת – הזדעזעתי. ומאז, ועד היום, זו אחת המטרות החשובות שלי.

מאז קראתי ודיברתי וכתבתי לא מעט על נושא האושר. כל ספר או מאמר חדש שמציץ מעל מדף הספרים שמופיעה בו המילה "אושר" או "happiness" – לכד את עיני, ונרכש ונקרא מיד על־ידי. אני סקרנית תמיד לדעת עוד משהו, שלא ידעתי על נושא האושר. הרי רק לקרוא על אושר יכול לגרום לך למצב־רוח טוב, אני חושבת לעצמי, כשידי נמשכת לעוד ספר חדש במדף הספרים, או לוחצת על עכבר המחשב כדי לקרוא את פרטיו של עוד מחקר חדש על אושר. בעצם אולי אני אפילו מנסה להצטדק בפני עצמי על משיכתי העזה לתחום הזה, כמו שילדה קטנה נמשכת לבובות, או גברים – לגאדג'טים...

סיבה נוספת לשימוש במילה "אושר" בספרי, היא, שבשנים האחרונות זוהי המילה הנפוצה והמקובלת במחקר הפסיכולוגי ובשיח החברתי. בשימוש במילה "אושר" אני גם מכירה תודה לכל הספרות שליוותה ולימדה אותי עד הלום, וגם לתחום החדש של "מדעי האושר", שיש היום אפילו כתב־עת על שמו. את המאמר הראשון של החוקר הראשי בתחום זה, אד דיינר (7), קראתי לפני יותר מעשרים שנה, בהתרגשות גדולה, על השולחן הארוך בספריה הענקית של מדעי החברה בקמפוס של האוניברסיטה העברית בהר־הצופים, בירושלים.

קראתי את המאמר של דיינר בעת כתיבת התיזה (8) שלי. לא במקרה התרגשתי אז לקרוא מאמר זה: אף אחד לא השתמש במחלקה לפסיכולוגיה, שבה למדתי, במילה שדיינר השתמש בה – Subjective Well Being. אני עצמי עשיתי את התיזה שלי, שעסקה בגורמים המשפיעים על שביעות־רצון, לא אצל פסיכולוג קליני, אלא בכלל אצל פסיכולוג חברתי. בפסיכולוגיה הקלינית רווחו יותר אז מילים פתולוגיות כמו "דיכאון", "חרדה", "קיבעון", ועוד מילים מדכאות שכאלו. הסתכלתי סביבי, בעת שקראתי אותו, ושמחתי שמחה גדולה לעצמי. הבטתי בכיסאות הבד האדומים הרבים שבספריה, באנשים ההולכים מדי פעם מולי כשאני יושבת ליד השולחן הענקי, והבנתי, שמצאתי חוקר, שמתעניין מאוד ובודק בצורה יסודית – את השאלה שמרתקת כל־כך גם אותי: מהי הדרך להרגיש טוב בחיים?

כמה הצעות טובות להשגת אושר מציאותי

1. איזה שם הייתם אתם נותנים למצב הנפשי החיובי שאתם רוצים להשיג? רשמו שם זה ביומן שלכם.

2. מה היה הרגע שבו אתם הבנתם שאתם רוצים להשקיע יותר באושרכם? מי או מה האיר את עיניכם בנוגע לצורך בהשקעה באושרכם? רשמו רגע זה בצורה החיה והמפורטת ביותר שאתם יכולים. זהו רגע מכונן, שהיזכרות בו תעזור לכם בהגדלת המוטיבציה שלכם להשקיע באושרכם בהמשך הדרך.
3. על מה הייתם מוכנים לוותר בחיפושכם אחר האושר שנראה לכם בלתי־מציאותי? כתבו זאת ביומנכם (למשל, האם אתם מוכנים לוותר על אושר כל הזמן? האם אתם מוכנים לוותר על תחושה עילאית כל הזמן ולהסתפק במקומה במצב־רוח טוב רוב הזמן? האם אתם מוכנים לוותר על אושר שבא בקלות, ולהסתפק באושר שיש להשקיע בו כל הזמן?)

כלי חמישי: להשקיע באושר זה בשליטתי

האושר, כפי שציינתי בפרק הקודם, הוא מטרה גבוהה, נשגבת מדי. מושג האושר מזכיר לי את האידיאות, שמתאר אפלטון: האושר הוא אידיאה, שאנחנו שואפים להגיע אליה, ולרוב נישאר במצב של השאיפה אל האידיאה (1).
בנוסף לכך, יצירת אושר לעצמנו אינה מדע מדויק. פשוט יחסית, למשל, להכין קפה שחור: כשאני מכינה לעצמי קפה שחור אני יודעת, שאם אשים כפית קפה שחור ועוד כפית סוכר, ועליהם אמזוג מים רותחים – אקבל קפה שחור וחם. אבל ברגשות שלנו המצב מורכב בהרבה.
לא תמיד מה שמבטיח להביא לנו אושר – אכן מביא אושר. האושר מגיח אלינו במקומות לא־צפויים, ובורח מאיתנו במקומות, שבהם ציפינו להיות מאושרים (2).
אם על התוצאה, השגת האושר, אין לנו שליטה מלאה – הרי על פעולותי במטרה להשיג אושר - יש לי שליטה. ולכן **במקום לנסות להגיע לאושר, אני מציעה להתמקד בהשקעה בו.** להשתדל בכיוון שלו.
כשאנחנו מחליטים להשקיע באושר אנחנו מחליטים להיות מודעים למצב אושרנו, ללמוד מה בדרך כלל מביא לנו אושר, וכיצד להימנע מאי־אושר. אנחנו לוקחים אחריות לצעוד בדרך אל האושר. הדרך אל האושר לא תמיד תהיה מאושרת בעצמה, אבל יש בה התכוונות ומטרה: להיות מאושרים, בגבולות הסביר, כפי שציינתי בפרק הקודם.
כשאנחנו בוחרים להשקיע באושר אנחנו מעבירים את מוקד השליטה מהתוצאה,

שאינה תמיד תלויה בנו – תחושת האושר, אל העשייה – ההשתדלות להיות מאושרים. העשייה המכוונת לאושר היא מעשה ידינו ותלויה בנו.
ובאופן טבעי, עצם ההתכוונות שלנו, והנכונות שלנו לצעוד בדרך אל האושר – חשובים בפני עצמם. מרגע שאנחנו מחליטים, שאנחנו לא מזניחים את האושר שלנו אלא משקיעים בו – כבר מצבנו טוב בהרבה. והדרך אל האושר חשובה לא פעם לא פחות, ואולי אפילו יותר, מההגעה אליו.

כמה הצעות טובות כדי שתוכלו להתמקד בהשקעה באושר

1. היזכרו במצבים בחיים בהם פעלתם כדי להשיג אושר. מה עשיתם אז כדי להשיג אושר?
2. אילו פעולות אתם יכולים לעשות היום כדי להשיג אושר, שהן בעצמן יגרמו לכם לאושר? רשמו אותן.

כלי שישי: האושר שלך - מיוחד לך

לכל אדם יש את האושר האישי והמיוחד שלו. במילים אחרות: **כל אחד צריך לחפש את הגורמים הייחודיים לו לאושר**. לחברתי גרמה הפלגה הפרתקנית ביאכטה לקפריסין לאושר שכמותו לא חוותה שנים – אבל אין זה אומר, שגם אם אני אסע ביאכטה לקפריסין אהיה מאושרת. האושר, שנגרם לי מקריאת מדורי בישול, אין משמעו, שגם חברתי תתרגש ותיהנה מקריאת מדורי בישול.
לפי הנחה זו - הרי **חלק ממלאכת חיינו הבלתי־נפסקת היא לזהות שוב ושוב מהו האושר עבורנו.** תפקידנו הוא להבין את עצמנו בכל תקופה ותקופה של חיינו, ובכל תחום ותחום של חיינו, ולעיתים גם בכל יום ויום של חיינו – מה יגרום לנו אושר.
בעצם, גם תחום מחקר האושר הגיע למסקנה, שלכל אחד יש את האושר הייחודי לו, לאחר כמעט כ־20 שנה של מחקרים. במאמרו הראשון והחשוב של דיינר מ־1984, המאמר שריתק אותי כל־כך בעת שכתבתי את עבודת התיזה שלי, עובר דיינר על פני אוסף גדול של מחקרים, ומנסה לבדוק: מה גורם לאדם להיות מאושר? האם ישנם תנאי חיים מסוימים שעוזרים להיות מאושרים יותר? אני עצמי קראתי את המאמר בסקרנות גדולה: "הנה, עכשיו אדע את הכללים לאושר", חשבתי לעצמי, כשאני מרותקת, יושבת באמצע הספרייה הענקית של האוניברסיטה בהר־הצופים.

ובמאמר שקראתי דיינר אכן בדק עד כמה משתנים כמו עבודה, גיל, מין, יחסים זוגיים ומשתני אישיות – משפיעים על "התחושה הטובה הסובייקטיבית" (subjective well being). אז הבנתי ממאמרו, שישנם שני משתנים חשובים שמשפיעים על האושר: יחסים זוגיים טובים ומאפייני אישיות, כמו מוחצנות ונטייה לראיה חיובית. אבל, כמעט 20 שנה אחר־כך, אחרי שגם אני וגם דיינר עשינו דרך ארוכה בלימוד האושר, כל אחד מאיתנו בשיטותיו הוא, פרסם דיינר (1) סיכום של 19 שנות מחקר בנושא האושר.

במאמר גדול וחשוב מ־2003 הגיע דיינר למסקנה מעניינת: **המשתנים המשפיעים ביותר על אושרו של האדם – הם המשתנים החשובים לו עצמו ביותר**. כלומר, אם לאדם הערך החשוב ביותר בחייו הוא בריאות – הרי פגיעה בבריאות של אדם זה תפגע באושרו מאוד. ואם לאישה מסוימת יש לזוגיות ערך מרכזי בחייה – הרי עבורה הצלחה בזוגיות היא מרכזית לאושרה. ערכיו של האדם כל־כך קובעים מה ישפיע על אושרו, עד כדי כך שזה מתבטא גם בהבדלים מדהימים בין תרבויות שלמות: כך למשל בתרבויות מסורתיות יותר, כמו במזרח־אירופה או במזרח הרחוק – אושרו של אדם מושפע מאוד מיכולתו להתאים עצמו לחברה ולצרכי הזולת, מפני שאלו הם הערכים התרבותיים בחברות אלו. באירופה ובארצות־הברית, לעומת זאת, אושרו של אדם מושפע מאוד מיכולתו לפתח את עצמו כאינדיבידואל – מפני שהיחיד בחברות המערביות אימץ לעצמו את הערך של פיתוח העצמי כאינדיבידואל שנפוץ בחברות אלו.

במובן זה, הערכים, שלפיהם אנו קובעים את אושרנו, הם ערכים המשולבים מצרכינו האישיים המיוחדים לנו ומההשפעות התרבותיות של החברה שבה אנו חיים.

המסקנה, שאליה הגיעה דיינר, שהמשתנים המשפיעים ביותר על אושרו של אדם הם מיוחדים לו, ונקבעים על־פי סולם הערכים שלו – היא מעניינת במיוחד מפני שדיינר, כחוקר וכפסיכולוג חברתי, שמנסה למצוא גורמים שמשותפים לאושרו של האדם באשר הוא, מגיע בסופו של דבר למסקנות של אנשי רוח מתחום שונה לגמרי בפסיכולוגיה: הפסיכואנליזה.

בתחום הפסיכולוגיה הקלינית, עוד לפני התעוררות תחום "מדע האושר" כותב ויניקוט, פסיכולוג ופסיכואנליטיקאי חשוב ביותר, על **הצורך החיוני של היחיד לפתח ולהכיר את "האני האמיתי"** שלו, באופן יצירתי, בתוך מרחב שמאפשר זאת (2). המאמר הזה, העוסק בעצמי האמיתי ובעצמי המזויף, הפך למאמר נקרא וחשוב ביותר עבור דורות של מטפלים.

גם הילדה ברוק (3), פסיכולוגית שטיפלה בפציינטיות, הסובלות מהפרעות אכילה, כתבה על הצורך של האישה לדעת מהם צרכיה האמיתיים. היא תיארה מצב שבו ילדה צעירה לומדת מגיל קטן שלא לזהות את צרכיה ורצונותיה. קושי זה, לפי ברוק, הוא קושי בסיסי וראשוני באישיותה של הילדה, והוא שמביא אחר־כך להתפתחות של הפרעות אכילה. שוב, אנחנו מוצאים כאן דמיון בין התיאור של ברוק, פסיכולוגית מתחום הפסיכולוגיה הקלינית, לבין מחקריו האקדמיים של דיינר. שניהם מדברים על הצורך החיוני של האדם להכיר את צרכיו הפנימיים, ולפעול לפיהם.

ובכלל, ההסכמה הזו בין שני תחומים שונים כל־כך בפסיכולוגיה, התחום הפסיכואנליטי ותחום המחקר החברתי, מזכירה לנו, שדורות רבים לפנינו ניסחו את אותן אמיתות, רק במילים אחרות: הפילוסופים יצטטו את אריסטו, שיותר מאלפיים שנה לפני הולדת הפסיכולוגיה המודרנית, כתב על הכניסה למקדשו את האמרה: **"דע את עצמך"**.

אם כך, יש הסכמה בין מדעים שונים ובין תקופות שונות, שחשוב שאדם יכיר את עצמו היטב: שיידע מי הוא, למה הוא זקוק, מהם ערכיו, ומהם צרכיו.

אבל, ישנן כמה בעיות, המפריעות לנו לחפש את אושרנו המיוחד לנו, בעזרת הכרת עצמנו.

הבעיה הראשונה היא, שלא תמיד אנו יודעים שעלינו לחפש את האושר המיוחד שלנו, ולא את האושר של האחרים. מדע הסטטיסטיקה יש לו גם חלק בבעיה זו: מדע הסטטיסטיקה חוקר ומפרסם נתונים, על מה נכון לרוב האנשים. אנחנו קוראים ומתלהבים מהפרסומים החדשים, ומנסים להתאים את חיינו למה שנמצא בתוצאות המחקרים על האושר, אבל לא תמיד תוצאות המחקרים נכונות עבורנו, אישית. במובן הזה תוצאות המחקרים מפריעות לנו לחפש בתוך עצמנו את התשובות המתאימות. במקום להתאמץ ולחפש מה נחוץ **לנו**, **באופן אישי וייחודי**, אנחנו מנסים "לקצר את הדרך", ולהבין, לפי המחקרים על אושר המתפרסמים חדשות לבקרים בתקשורת הפופולרית – מה גורם לאושר.

בעיה שנייה, שמקשה עלינו את חיפוש האושר מיוחד לנו, היא החיפוש עצמו: "כיצד אדע מה מתאים לי?" יכול לשאול אותי קורא, "אני לא יודע מה טוב לי. האם עלי לפנות למגדת עתידות כדי שתדע מה טוב לי?"

ואכן, זוהי שאלה טובה. קל לכתוב על כותרת המקדש "דע את עצמך", אבל **איך** נכיר את עצמנו?

כפסיכולוגית קלינית יש לי דווקא תשובות לשאלה הזו. קודם כל כי פרויד, אבי

הפסיכואנליזה, כבר כתב לפני יותר מ־100 שנה, על הדרכים להפוך את הלא־מודע למודע. למשל, באמצעות "דיבור בשיחה" עם אדם אחר. כי הרי הפיכת הלא־מודע למודע אינה קשורה רק לתסביכים ולבעיות שלנו. לפעמים באמת צריך טיפול פסיכולוגי על מנת לזהות מהם גורמי האושר שלנו. על מה אנחנו חולמים, מה אנחנו רוצים, מהם צרכינו.

בספר שבידיכם ארחיב על דרכים הכיר את עצמנו, אבל אתחיל כאן בתיאור שאלה, שבעיני היא דרך חשובה להכיר את עצמנו. שאלה זו היא למעשה בעיני "נייר לקמוס" חשוב גם בתחילת טיפול פסיכולוגי, במובן שהיא עוזרת לאבחן את האדם בצורה קצרה ומדויקת.

השאלה החשובה הזו היא: **"לו הייתי נותנת לך יום דמיוני, שאותו תוכלי לחיות כפי שאת רוצה, איך היית חיה אותו? הכל אפשרי. תארי לי סדר יום דמיוני כזה."** לרוב מטופלים, שאני מציגה בפניהם את השאלה הזו, קצת נרתעים ונבוכים מולה. הם לא יודעים מיד מה לענות, ומגיבים: "הכל אפשרי??" ואז הם שוב נעצרים, ושואלים: "אבל בדמיון, את מתכוונת, כן?" ואז לרוב המטופלת (או המטופל) מתאמצת על מנת לברר לעצמה, ועל מנת להשביע את רצוני, לענות תשובה. ועצם יצירת התשובה היא חשובה. יצירת התשובה קודם כל מספרת למטופלת, וגם לי – מה היא באמת רוצה. מה היא באמת צריכה. אחר־כך, כמובן, צריך טיפול שלם בשביל לברר מה מעכב את המטופלת מלהגיע לחיים דומים לאלו שתיארה בחיים הדמיוניים האלו, ואיך ליישם את מה שתיארה בצורה הטובה ביותר עבורה ועבור היקרים לה.

אבל גם אם יש לנו ידע מסוים על מה שיכול לגרום לנו אושר, קיימת עוד בעיה, והיא **הביקורת, שאותה אנחנו עלולים להפנות כלפי הידע החדש שלנו על גורמים אפשריים לאושרנו.** במילים אחרות, אנחנו צריכים לתת לגיטימיות ותוקף לידע החדש שיש לנו על צרכינו ועל גורמים אפשריים לאושרנו. אנשים רבים אינם מסוגלים לתת לגיטימיות ותוקף לידע זה. אצל מטופלות מסוימות (רובן נשים, אבל יש גם גברים) הקושי לתת לגיטימיות לצרכיהן המיוחדים ולגורמים מיוחדים לאושרן הוא גדול – מפני שכבר בילדותן ביקרו אותן מאוד כשהן ביטאו צרכים ורגשות שלהן. ליינהן (4), המרבה לטפל בנשים כאלו, קוראת לתהליך זה – תהליך של invalidation, כלומר אי־תיקוף. ההורים, שלא תיקפו את הרגשות והצרכים המיוחדים של הילדה, גרמו לה גם כמבוגרת לא לכבד את צרכיה ורצונותיה המיוחדים, ולסבול מדיכאונות ומהפרעות רגשיות גדולות.

אז איך מתגברים על תהליך זה, שבו אנחנו לא מאפשרים לגורמי האושר שלנו, להיראות בעינינו מוצדקים וראויים?

קודם כל, כמובן, מודעים לכך שתהליך כזה קורה. ברגע שאנחנו מזהים שאנחנו "קוטלים", בלשון העם, את צרכינו וחלומותינו, גם את אלו הקטנים, הניתנים למימוש בקלות יחסית – אנחנו נשים לב כש"נקטול" את רעיונותינו שוב. וניתן לעצמנו, ב"קטילה" הבאה שלנו של חלום, לחשוב היטב: "האם הקטילה הזו מוצדקת? האם בצדק שמתי בצד כמיותרת את השאיפה המוזרה, שעולה בי לאחרונה, להחליף את הוילונות בסלון שלי? האם זו באמת שאיפה חומרנית, מיותרת, שרק תגרום לדאגות, טרטורים, הוצאת כספים ואכזבה מהתוצאה הסופית? ואולי זה דווקא כן חשוב לי לשנות את וילונות הקרם האנמיים לוילונות בגווני סגול ותכלת, מסיבה שהיא עלומה בעיני כרגע, אבל היא כנראה שוכנת בעמקי נפשי, ולכן גם תגרום לי להיות מרוצה, כשיהיה שם וילון מיוחד סגול־תכלת שכזה?"

אני יודעת, שאולי אתם צוחקים על הדוגמא הזו, אבל בכוונה הבאתי אותה, כדוגמה לרצון, שנראה בהתחלה כגחמה מיותרת, שאין לה קשר לאושר של אישה או של גבר כלשהו. אבל "גחמות" ורצונות, שנראים מיותרים ומוזרים לאחד – יכולים להיות משמעותיים לשני, ולהיפך.

מה למשל, בנוגע לגבר, שבגיל 45 מחליט, אחרי שהביא עם אשתו שלושה ילדים, שהוא מאוד רוצה ילד נוסף? ומה עם אישה, שרוצה מאוד, בגיל 68, כשהיא חולת־סכרת, לנסוע ולטייל בעולם? או נער, שרוצה מאוד לקרוא מה שמעניין אותו. הוא לא מצליח בלימודים, חברתית הוא לא משהו, אבל הוא נהנה מאוד להשיג ספרים שמעניינים אותו, ולשבת ללא סוף, רק הוא והספר, צמודים, ולקרוא.

בדוגמאות האלו תיארתי אנשים, הרוצים דברים, שנשמעים לא מתאימים במיוחד למצבם או לגילם. אבל הם רוצים בהם מאוד. והרי לכולנו יש דברים כאלו, שאנחנו רוצים מאוד, בין אם אלו דברים גדולים או קטנים. דברים קלים להשגה או דברים קשים להשגה.

ולעיתים קרובות דברים אלו שאנחנו רוצים, שיכולים לגרום לנו לאושר, הם לכאורה מנוגדים לערכינו הברורים והמוכרים לנו. האישה, שרוצה וילונות, יכולה להיות אישה אינטלקטואלית מאוד, שלא מבינה מדוע מטרידים אותה הווילונות בסלון – מהי החשיבות שיש לחומר? הגבר, שרוצה כל־כך בילד נוסף, יכול להיות אדם מצליח ועסוק מאוד בתחומו, שלכאורה יכול בהחלט להסתפק בשלושה ילדים. מדוע שירצה לקלקל את חייו הנוחים עם תינוק, שמכניס מהומה

ולחץ לחייו?! אבל השאיפות הלא־ברורות האלו, שיכולות להביא לאושרנו, יש להן כנראה משמעות וחשיבות עבורנו. אחרת הן לא היו מציצות במחשבותינו ובדמיוננו. ואולי דווקא הסתירה בין שאיפות אלו לבין הערכים המוכרים לנו – מראה שהן חשובות. כי לעשות את המוכר והידוע – זה כמו שאומרים באנגלית – "עוד מאותו דבר". **אנחנו זקוקים כנראה, בשאיפותינו הכמוסות והלא־מתוקפות לאושר, לדברים, שאנחנו לא מרשים לעצמנו לאהוב ולעשות.** אולי דווקא שם, בדברים שמהם אנחנו נמנעים/מפחדים/ מזלזלים – שם טמון משהו, שבאמת חשוב לנו. ואם לא ננסה, ואפילו ננסה מעט – לא נדע. אם לא נערער מעט את המוסכמות הפנימיות שלנו על מה טוב ואפשרי, ומה רע ובלתי־אפשרי עבורנו, לא נגלה פיסות מהאושר האפשרי שלנו.

ואין זה כמובן אומר, שאנחנו חייבים לממש כל רצון ורצון, שנראה לנו, שיכול להביא לאושרנו. יש רצונות, שעיון מעמיק וארוך בהם באמת יביא למסקנה, שמימושם אינו אפשרי, או שאפשר לממשם – אבל לא בהיקף שעליו אנחנו חולמים בדימיוננו, אלא בהיקף קטן יותר.

אבל גם המימוש הקטן יותר – יכול כבר להגדיל את אושרנו.

ואולי גם זהו לקח חשוב בדרך לאושרנו – שגם הגשמה חלקית או דומה של צרכינו – יכולה להגדיל את אושרנו. אין צורך למלא את רצונותינו לחלוטין על מנת שנהיה מאושרים יותר. ולפעמים גם אי־אפשר למלא את רצונותינו לחלוטין. אבל אפשר להתקרב, להיות ליד, ופעמים רבות זה כבר מספיק, וזה כבר הרבה.

כמה הצעות טובות להכרות עם האושר המיוחד לכם

1. רשמו ביומנכם יום דמיוני אידיאלי עבורכם, על כל פרטיו: היכן אתם מתעוררים בבוקר ועם מי, ומה אתם עושים במהלך כל היום. שמרו רישום זה – הוא חשוב. הוא יכול לשמש לכם נייר לקמוס ומצפן כאחד, מפני שהוא מזהה את צרכיכם, ויכול לשמש לבניית מטרות חשובות עבורכם. רשמו אחת לכמה חודשים יום אידיאלי כזה עבורכם, משום שייתכן, שצרכיכם ישתנו, ובהתאם לכך – מטרותיכם.
2. רשמו צרכים שלכם, שסותרים אמונות שלכם או של הקרובים שלכם. רשמו את הצורך, ואחריו את האמונה המקובלת שהוא סותר. כעת רשמו ליד כל צורך עד כמה הוא חשוב עבורכם, בסולם שבין 1 ל־10.

כלי שביעי: לבנות אושר קטן, לבנות אושר גדול

הרבה נכתב בשנים האחרונות על נושא האושר, ולא במקרה: הרי כל אחד רוצה לדעת איך להיות מאושר יותר. אושר הוא מטרה בסיסית של האדם, ואריסטו כבר אמר, שהאושר הוא "מטרת המטרות" (1).

בפרק הזה אני רוצה להסביר כיצד אדם יכול לבנות את האושר שלו. ולא סתם אני משתמשת במילה "לבנות", כי באמת אדם יכול ממש במו־ידיו, או בכוח מחשבתו ומעשיו, "לבנות" לעצמו אושר.

ואיך?

לדעתי הבנייה צריכה להיות בשני מישורים.

המישור האחד הוא מישור "האושר הגדול", של הדברים הגדולים בחיים של האדם. במישור הגדול, שאפשר לקרוא לו גם מישור המקרו (בניגוד למיקרו), אדם צריך לשאול את עצמו שאלות לגבי מה שחשוב לו בחייו, ומה הוא רוצה שיהיה לו בחייו: האם הוא זקוק לזוגיות טובה? או לבריאות? או אולי לבית חדש, או לקריירה טובה יותר? או אולי לעשות את ביתו (או ביתה) יפה יותר בפנים, לעצב אותו מחדש? או להתלבש יפה יותר, לשפר את המראה החיצוני? או לבלות יותר עם ילדיו או עם בן/בת־זוגו?

כל אלו הן שאלות, שאדם צריך לענות עליהן לעצמו. אלו שאלות, שהתשובות להן הן ייחודיות לאדם השואל, ולכן רק הוא יכול לתת עליהן את התשובות הנכונות עבורו.

ואחרי שאדם ענה לעצמו תשובות על השאלות האלו – הוא צריך להתייחס ברצינות למה שענה. כלומר, לא לזלזל ברצונות שלו, בצרכים שלו, ובמה שהוא מרגיש שחשוב לו ושיגרום לו להיות מאושר. גם אם הרצונות שלו נראים לו טיפשיים, או שהוא מפקפק אם באמת יביאו לו אושר , או שהם נראים לו לא מתאימים למצב חייו הנוכחי, או לערכים שלו. חשוב, שאדם לא יזלזל ברצונותיו, משום שאם הוא הרגיש שאלו הרצונות שלו – כנראה שיש באמת משהו בתוכו שזקוק להם, ויש סיכוי גבוה, שאם הוא יממש רצונות אלו – הוא יהיה מאושר יותר.

ואחרי שהאדם נתן לגיטימציה לתשובות שקיבל - הוא צריך להתחיל לתכנן – איך משיגים את הרצונות האלו, איך בונים את מה שחשוב לו. וכמובן יש להבין, שהבניה והשגת הרצונות לא תיעשה בבת־אחת. **רצונות גדולים כאלו מושגים בהדרגה, לפעמים במשך שנים**. אבל אם הוא כבר יירתם להשגת רצון שחשוב

לאושרו, ויתחיל ללמוד ולהבין איך להשיג אותו, ויתקדם בהשגתו לאט־לאט – הרי הוא כבר ייהנה מהדרך, מהתקווה, ומההתקדמות ההדרגתית. ובסוף הוא גם יגיע. וגם אם הוא לא יגיע בדיוק לדבר שעליו חלם ודמיין – הרי הוא יגיע קרוב למה שרצה. וההגעה הקרובה למטרה גם היא יכולה לספק אותו, ולתת לו תחושות של אושר. כי לרוב אנחנו לא זקוקים באמת ל"כל הפנטזיה". לרוב נרגיש מסופקים, גם אם נקבל רק חלק מהפנטזיה.

עד כאן התייחסתי ל"אושר הגדול", שאותו צריך לבנות. ברצינות, ובהתמדה, וגם־ליהנות מהדרך.

ומהו, אם כך, "האושר הקטן"?

האושר הקטן הוא האושר, שצריך להשקיע בו ברמת המיקרו (בניגוד לרמת המקרו של האושר הגדול). **האושר הקטן הוא האושר של הרגעים הקטנים של היום־יום**, של הדברים הנחמדים והפעילויות והמחשבות היומיומיות, שיכולים לעשות לנו טוב. ובאמת בשביל להשיג את האושר הקטן אנחנו צריכים לדאוג לאושר הקטן, היומיומי. כך למשל אנחנו יכולים לשאול את עצמנו מדי יום, למשל בתחילת היום: "מה הייתי רוצה לעשות היום, שיעשה אותי שמחה יותר? מה מתאים לי לעשות היום?" ולעשות את הדברים האלו, כי אלו כנראה באמת הצרכים שלנו. ולהאמין למה שאנחנו מרגישים, שמתאים לנו לעשות באותו יום.

נאמר, אם בשבת מסוימת אנחנו מרגישים, שבאמת הכי־הכי מתאים לנו לראות סרטים רוב היום. ככה, לרבוץ בבית, לאכול אוכל טוב שלא מסובך להכין, ולראות סרטים (עם הילדים, או בלעדיהם) – אז את זה צריך לעשות. ואפילו אם אותו יום הוא יום אביבי (או סתווי) מקסים, וממש ממש "צריך" לצאת החוצה. לא, אם זה מה שרצינו לעשות באותו יום, רק לראות סרטים – זה מה שכדאי שנעשה. כנראה שהרצון הזה רק לרבוץ ולראות סרטים הגיע מצורך פנימי שלנו. אולי זה צורך שעלה מתוך עייפות של השבוע, או עודף לחץ ופעילות שהיו בימים הקודמים. ולא תמיד נבין את הצורך שמתוכו עלה הרצון לפעילות בטלנית שכזו: לפעמים רק אחרי שנראה סרטים רוב היום – נבין למה זה היה כל־כך חשוב עבורנו היום. בכל מקרה, סביר להניח, שאם אכן נצפה בסרטים באותה שבת, כמו שהרגשנו שזה מה שמתאים לנו – באמת יהיה לנו נעים באותו יום, באמת נהיה מאושרים באותו יום.

והאושר הקטן יכול להתבטא לא רק בתכנון קדימה של היום, אלא גם בתיקון מצבי־רוח. כלומר האושר הקטן יושג כאשר נהיה מסוגלים לזהות מצבים, שבהם לא טוב לנו, ואז לדאוג לעצמנו במצבים האלו. למשל, לעשות משהו נחמד באותו

רגע כדי שנהיה מאושרים יותר, או לחשוב על משהו נעים. וזוהי עבודת הבנייה וההשקעה היומיומית, המתמשכת, עבודה שנמשכת כל החיים, של האושר הקטן. הכלי הזה, של השגת "אושר גדול" ו"אושר קטן", יכול להישמע אנוכי מדי, או מרוכז מדי בעצמי. אבל למעשה הוא פעילות בסיסית של דאגה־לעצמי ושל השקעה באושר. וחשוב לציין כאן, ועל כך ארחיב בהמשך - מי שמאושר יותר נעים יותר לאחרים, ומי שיודע לדאוג לאושר של עצמו, יידע טוב יותר לדאוג לאושר של הזולת.

כמה הצעות טובות כדי שתכירו את "האושר הקטן" ו"האושר הגדול" שלכם

1. צרו רשימה, שיכולה לתרום ל"אושר הגדול" של חייכם, כלומר דברים "גדולים" שחסרים לכם בחייכם. רשמו ליד כל מטרה כמה זמן לדעתכם צריך להשקיע בה עד שתוכלו להשיגה.
2. צרו רשימה שיכולה לתרום ל"אושר הקטן" של חייכם, כלומר עשיות קטנות של חיי היומיום, שיכולים לעזור לכם להשקיע באושרכם. רשמו ליד כל עשייה כמה קשה לעשותה, בין 1 ל־10.

פרק 2

כלים לחשיבה על אושר

כלי שמיני: לא ידעתי כמה היה לי טוב...

האם האושר שלנו נפגע כאשר אנחנו משתוקקים למשהו שחסר לנו?
אנחנו יכולים להרהר, שחיינו היו שונים לגמרי - לו היתה לנו העבודה ההיא, הטובה והנחשבת יותר, שאין לנו כרגע אפשרות להגיע אליה... שאם רק יהיה לנו הרבה כסף - כמה דברים נוכל לעשות, שעכשיו איננו יכולים... אם רק בעלי היה חם אלי ומחבק אותי יותר - כמה שמחה ומרוצה הייתי. ולו הייתי רזה יותר - וואוו, הייתי לובשת בגדים אחרים לגמרי, יפים יותר וצבעוניים יותר, ומרגישה מצוין עם עצמי.
התחלתי לחשוב על תחושת ההחמצה הזו, שלעיתים שורה עלינו, בעקבות כמה ימים של מחלה. ביום הראשון של המחלה שכבתי על הספה בסלון, די מושבתת, עגומה, ולא מרגישה טוב בכלל. ראיתי איך כולם סביבי זזים ופועלים, ואני לא יכולה להיות עם כולם ולעשות מה שאני רגילה לעשות: להעיר את הילדים בבוקר, להכין להם כריכים, לקחת אותם לגן ולבית־ספר, לקבל פציינטים, וכל הפעילויות הרגילות שאני עושה בכל יום. זה ממש לא היה נעים. ובמיוחד, כאמור, שהרגשתי כל־כך רע גופנית.
וברגעים האלו, כשאני מתבוננת מהספה למטה על המנורות בסלון שמעלי, מנסה לנשום כדי להרגיש מעט יותר טוב, חשבתי לעצמי: "אלוהים, למה התלוננתי על כל מיני דברים קטנים בחיי? מה רציתי ושאפתי לעוד ועוד ועוד? אני "חותמת" עכשיו על מה שיש לי. זה טוב לי, זה מספיק לי, זה מצוין. תחזירו לי את החיים הרגילים שלי! אם רק תחזירו אותי להיות בריאה - אני אקבל הכל בשמחה, ובאמת אהיה מרוצה לגמרי מחיי. איך לא הערכתי את זה, שיש לי כוח כל בוקר לקום, להכין אוכל לכולם, לעבוד, לסדר את הבית, לשחק עם הילדים. זה היה נראה לי, כנראה, מובן מאליו." כך חשבתי לעצמי באותם רגעים, כשהייתי חולה.
ונראה לי, שהחוויה הזו שתיארתי, מוכרת לכולם: כשפתאום סדר החיים הרגיל מתקלקל בגלל אירוע לא־צפוי, אנחנו פתאום נדהמים ומבינים: **"איך לא הערכנו מה שהיה קודם, איך סבלנו משטויות? למה לא ידענו להיות מאושרים ממה שהיה לנו?"** חוויה כזו נותנת לנו זווית ראיה אחרת על מה שהפריע לנו. חוויה רגשית חזקה, כמו מחלה, מעבירה מסר חזק על הטוב שבחיינו - כי המסר עובר אז לא בדרך שכלית בלבד, אלא דרך "המוח הרגשי", המוח החוויתי (1).
באותם ימים, כשהתחלתי להתאושש מהמחלה, אמרתי לעצמי: "חבל, תוך

כמה ימים אפסיק להיות מאושרת ממה שיש לי. אשכח את ההערכה הפשוטה, הבסיסית, לחיי היומיום וליכולת לבצע אותם. אני עלולה לשכוח את חווית ההוקרה הזו על מה שיש לי. הרי בעוד כמה ימים שוב ארצה דברים, שאין לי, ושוב אחשוב על מה שאני מחמיצה." כל־כך לא רציתי לשכוח את ההבנה הזו, את ההערכה הזו, שנפלה עלי, לחיי היומיום שלי. רציתי שההערכה הזו תישאר איתי, שתלווה אותי כל הזמן. שהיא תעזור לי להיות מאושרת.

אז נזכרתי בתפילה, שאדם יהודי דתי מתפלל כל בוקר. כל בוקר הוא מודה לאלוהים על שהחזיר נשמה לאפו. ובכלל – התפילות היהודיות מלאות במילות תודה.

ולא רק בדת היהודית מעודדים להודות על מה שיש – גם מחקר שנעשה בשנים האחרונות בתחום האושר (2), מראה, שאנשים שהתבקשו כל בוקר לומר תודה על דברים שיש להם כיום בחייהם – היו, כעבור מספר חודשים, מאושרים יותר מאלו שלא עשו זאת. כלומר הפעולה החשיבתית של הכרה בטוב שיש לך בחייך – הוסיפה לאנשים האלו אושר.

ואם כבר מתייחסים למסורות, קשה כמובן שלא להזכיר את הבודהיזם. בבודהיזם התשוקה, הרצון למשהו – נחשב לגורם מזיק, המביא לסבל, ופוגע באושר. לא פעם חשבתי לעצמי: "למה אומרים בבודהיזם, שלרצות מביא לסבל? מה רע בלרצות?" אבל אז, כשהייתי חולה – הבנתי יותר. הבנתי, שתשוקה חזקה מדי למה שאין לי, בעצם אומרת: "אני בחוסר, אין לי". שהרצון למה שחסר בעצם מבטא חוסר הערכה מספקת למה שיש עכשיו.

ובהקשר הזה נזכרתי באירוע מעניין, שקרה לי: לפני כשנה הלכתי לקנות בגדים בכמה חנויות במכירת סוף העונה של החורף. עשיתי הפסקות מדי פעם מהקניות, שיכולות להיות די מתישות, במכונית. ישבתי במכונית, בחניון הפתוח של מרכז הקניות, ובזמן המנוחה עשיתי מדיטציה – פשוט עקבתי אחרי הנשימות שלי, כדי לנוח ולהירגע בין הקניות. ואז, אחרי כמה דקות של נשימות, עלו בי מחשבות לא־צפויות: "האם אני באמת צריכה יותר מבגד או שניים לחורף הזה, הרי החורף הוא עונה קצרה בסך הכל..." ופתאום נזכרתי גם בבגדי החורף, שכן יש לי בבית, והבנתי, שבאתי לחנויות לקנות עם תחושה ש"ממש אין לי כלום מה ללבוש לחורף", ושבעצם כן יש לי כמה סוודרים נחמדים מאוד בארון, שלא כל־כך חסרים לי בגדי חורף. זה היה מאוד מעניין, כי ככל שישבתי יותר במכונית ועקבתי אחרי הנשימות שלי במדיטציה, כך הרגשתי, שאני צריכה פחות דברים לקנות. הבנתי, עד כמה הגעתי לקניות עם רצון גדול שלי לקנות הרבה – זו הרי

מכירת סוף העונה, שווה לקנות בגדים, זה הזמן, הכל נורא בזול, צריך להספיק, לקנות, לא לפספס - כל המחשבות המהירות והמתסיסות האלו ירדו מעוצמתן במהלך המדיטציה בתוך המכונית שחנתה במרכז הקניות. במקומן באה הבנה, ש"בעצם מספיק לי סוודר יפה אחד או שניים, ובעצם, גם בלי שאקנה - אני כבר ממש מסודרת מבחינת בגדי חורף..." והמחשבות, שבעצם לא חסר לי, ואני לא צריכה לקנות "מהר והרבה" עכשיו - היו מרגיעות ונעימות.

בסופו של דבר יצאתי מהמכונית, ובאמת קניתי שתי חולצות חמות, ויפות, שעד היום אני לובשת אותן ואוהבת אותן. והרגשתי טוב עם עצמי, כי הצלחתי להבין, שבעצם לא כל־כך חסר לי... ולבעלי חנויות אני מאוד ממליצה לא לאפשר מדיטציה לקונים במהלך מסע קניות - זה פשוט מוריד את תחושת הצורך העזה, שאיתה אנחנו מגיעים לרוב לקניות...

סיפרתי לכם על מה שקרה לי במסע הקניות ההוא, כי קרתה בו חוויה מרגשת ומפתיעה של מעבר מהגל הגדול, שצועק: "חסר לי, אין לי, אני צריכה עוד ועוד ועוד", לרגיעה של ים שקט, רגיעה שאיתה באות מחשבות של "יש לי, אני לא צריכה כל־כך הרבה." כאן עזרה ההפסקה בתוך השטף הנמרץ של הקניות, המעקב אחרי הנשימות עזרו, וגם ההירהורים.

לסיום הפרק על כלי זה, אבהיר, שאין הכוונה, שאנחנו צריכים לוותר על כל הרצונות הכמוסים והלא־כמוסים שלנו. מותר לרצות, זה בסדר. לגמרי לוותר על על הרצון לשינוי - נראה לי נזירי וסגפני מדי.

כי באמת יש הרבה כוח־חיים ברצייה של דברים.

יש חשיבות גם בהצבת מטרות של דברים שחסרים לך - ובניסיון להשיג אותם. בהצבת מטרות כזו אתה בעצם מטפל ודואג לעצמך ולסביבתך, עוזר לעצמך ולסביבתך לספק את צרכיהם, ולהצליח במלחמת ההישרדות של החיים. **אתה הרי לא אמור לומר רק: "הכל טוב, אני לא צריך כלום, הילדים לא צריכים כלום, כל מה שיש לנו מספיק לנו." זו הרי סגפנות והסתפקות במועט שהיא מוגזמת וקיצונית.**

כנראה, שרצוי למצוא את שביל האמצע. להיות מסוגלים להכרה בטוב שיש, שכן עמלת להשיג אותו, וכדאי שתדע להעריך אותו. ולא כל הזמן לחשוב, שבמקום אחר - יש משהו טוב יותר. אלא להרגיש, שמה שיש עכשיו - הוא טוב.

ומצד שני - לדעת גם להודות, שחסר לך משהו, שאתה מתאווה למשהו. שאולי תוכל להשיג, ואולי לא. אבל **לרצות בעוצמות סבירות.** לא לחשוב, שאם נשיג מה שאין לנו - הכל יהיה נפלא. כי חשיבה כזו בדרך כלל מוכיחה את עצמה כלא־נכונה...

ואם להודות על האמת, אפילו כתיבת הרשימה הזו דורשת הסתפקות במה שיש: הסתפקות במה שיש לי לומר, בלי לחפש עוד ועוד במקורות נוספים. הסתפקות במילים שלי, והסתפקות במה שהצלחתי לכתוב ולהסביר. חשוב לעצור, ולהרגיש, שגם מה שכתבתי כאן ועכשיו הוא בסדר, הוא שווה.

ונראה, שלחוויה הזו שמרגישה: **"יש לי, מצבי טוב"** – לא קל להגיע. כנראה, שצריך להיות חולים ולהרגיש ממש רע כדי לחוות אותה, או לעשות עבודה שוטפת של תזכורות יומיומית בנושא.

ואולי לא במקרה בדתות מתפללים יום יום, וכמה פעמים ביום, ואומרים "תודה!" על המון דברים: תודה שהחזרת נשמה לאפי, תודה על האוכל, תודה על טוב־הלב האלוהי, ועוד ועוד תודות. כי כנראה, שיש צורך בהשקעה יומיומית וחזרתית כדי להעריך את הקיים, את היומיומי, את הבסיסי והמובן מאליו.

כמה הצעות טובות להערכת מה שכבר יש לכם בחיים

1. מה לדעתכם אינכם מעריכים מספיק בחייכם הנוכחיים? רשמו זאת לפניכם.
2. רשמו דברים שהיו לכם בעבר, ושאין לכם היום – ושלא ידעתם להעריך אותם מספיק. האם הכרה בכך עוזרת להעריך יותר את מה שיש היום?

כלי תשיעי: מציאת האיזון העדין

מהי נקודת האיזון שלנו, שתאפשר לנו להיות מאושרים? מתי לא קר לנו מדי ולא חם לנו מדי, לא עמוס מדי ולא ריק מדי? מתי יש לנו מספיק אנשים סביבנו – אבל לא יותר מדי, מספיק עבודה – אבל לא עומס העבודה?

לכל אדם יש את נקודת האיזון שלו בתחומים השונים של חייו. נקודת האיזון יכולה כמובן להשתנות בכל תקופה ותקופה, ואפילו בכל יום ויום – אבל היא קיימת. כשאנחנו סוטים מנקודת האיזון שלנו – האושר שלנו נפגע.

נקודת האיזון הזו מאותתת לאדם לכמה הוא זקוק מכל דבר. ואם אדם יפר את נקודת האיזון שלו – הוא יפגע את האושר של עצמו.

כך למשל דינה, שאוכלת עכשיו ארוחת ערב, יכולה להרגיש, לכמה אוכל היא זקוקה עכשיו בארוחה הזו: מצד אחד היא אוכלת כי היא רעבה, אבל מצד שני אם היא תאכל עוד קצת (כי האוכל טעים, או כדי לפצות עצמה על היום המתיש שהיה לה בעבודה) היא כבר תרגיש כבד מדי בבטנה, ויעלו בה תחושות אשמה מיותרות...

או, למשל, כשבעלה, יורם עובד: יורם הוא עצמאי ויכול לשלוט על שעות עבודתו. מצד אחד הוא אוהב את עבודתו, ונהנה ממנה. אם לא תהיה לו עבודה – הוא לא יהיה מאושר. מצד שני, אם הוא יפריז בעבודתו – הוא ירגיש עומס, ויהיה עצבני כשיגיע הביתה. הוא יזניח אז את האושר שלו...

עד כמה אנחנו רגישים לסטיות מנקודת האיזון הזו? האם היא כל־כך מדויקת וקשה להשגה? בעצם, במקום המונח "נקודת איזון" טוב יותר להשתמש במונח **"טווח האיזון"**, כמונח המראה מהו הטווח, שבו נוח לנו. המילה "טווח" עדיפה, משום שבעצם האיזון שלנו נמצא לא בנקודה אחת מסוימת, אלא נמצא בטווח מסוים – בין המינימום למקסימום שמתאימים לנו.

אפשר לתאר זאת במונחים גרפיים:

(----------(----------)----------)

יותר מדי טווח האיזון פחות מדי

ושאלה נוספת עולה – עד כמה טווח האיזון שלנו הוא רחב?

לאנשים רגישים יותר יש טווח איזון צר יחסית. האיזון שלהם בין ה"יותר מדי" ל"פחות מדי" הוא רגיש, וקל לפגוע באושר שלהם. לאנשים רגישים פחות יש טווח איזון רחב יותר: הם יכולים לעמוד בסטיות גדולות יחסית מקו האמצע, והם עדיין ירגישו טוב.

אם כך, כדי שלא להזניח את האושר שלנו, חשוב להכיר את טווח האיזון האישי שלנו. וגם אם טווח האיזון שלנו הוא צר יחסית – חשוב שננסה להתחשב בעצמנו, ונשתדל שלא לחרוג מטווח האיזון שלנו.

כמה הצעות טובות להיכרות עם נקודות האיזון שלכם

1. מהי נקודת האיזון שלכם בתחום העבודה? מהו טווח השעות שנוח לכם לעבוד ביום? ובשבוע? מה קורה לכם כשאתם עובדים פחות מדי? או יותר מדי?
2. מה נקודת האיזון שלכם מבחינת קשר עם חברים ובני־זוג? מה טווח הקשר שאתם זקוקים לו ביום? ובשבוע? מה קורה לכם כשאתם בקשר פחות מדי? או יותר מדי?

כלי עשירי: חשיבה לגיטימית על עצמנו

אנשים לפעמים מפחדים לחשוב על עצמם. הם מרגישים אז, שהם "מסתבכים עם עצמם", או "מחטטים בעצמם יותר מדי". הם חושבים, שאם הם עסוקים בעצמם – הם ייפלו לבור מפחיד של דיכאון או של איבוד האיזון הנפשי. גם הסביבה משדרת להם לפעמים: "אוף, כמה אתה עסוק בעצמך! די, תבלה, תשתחרר, תלך לעבוד, אל תחשוב על מה שקרה יותר מדי!"

"חשיבה על עצמנו" היא מצב, שבו אנחנו חושבים על מצבנו בחיים: על הבעיות שלנו, על הגורמים לבעיות שלנו, על איך נפתור את הבעיות שלנו, אם אפשר להתגבר על הבעיות שלנו, האם אנחנו היחידים בעולם שסובלים מבעיות כאלו, ועוד. חשיבה על עצמנו היא תופעה טבעית, שקורית לכל אחד. יש מי שנוטה יותר לחשוב על עצמו, ויש מי, שנוטה יותר להדחיק ולעסוק בדברים אחרים. הבעיה היא, שאנשים רבים מדי סובלים מחשיבה על עצמם, ולכן לעיתים קרובות גם נמנעים ממנה. בעצם, הם לא יודעים איך "לחשוב על עצמם" באופן, שיהיה מקל ומסייע. הם לא יודעים כיצד להפוך נטייה טבעית זו, ל"חשיבה על עצמנו", לכלי מועיל.

חשיבה על עצמנו יכולה להיות חשיבה חשובה ובריאה לנפשנו, חשיבה שתגדיל את האושר שלנו, ולא תפגע בו. חשיבה על עצמנו יכולה לעזור לנו להבין מה קורה לנו, להכיל את רגשותינו, לתכנן מהלכים קדימה ולהירגע.

כאשר אנחנו מרשים לעצמנו לחשוב על עצמנו, ורואים בכך תהליך לגיטימי, אנחנו יוצרים לעצמנו כמה יתרונות:

1. הבנה מה מציק לנו
2. היזכרות כיצד פתרנו בעיה דומה לזו בעבר.
3. הרגשה והכלה של הרגשות שנובעים ממה שמציק לנו, ומתן לגיטימציה לרגשות האלו.
4. העלאה באופן יצירתי של פתרונות אפשריים לבעיה.
5. בדיקה במחשבה של אותם פתרונות, כדי להחליט אם הפתרונות אכן ישימים ויעילים.
6. הרגעה עצמית בהמשך החשיבה, לאחר הסערה שהיתה בתחילת החשיבה.
7. מתן לגיטימציה למועקה שהתרחשה אצלנו עכשיו בנוגע לאותה בעיה.
8. שביעות־רצון על הזמן שהוקדש להרהור על אותה בעיה הזו.

תיארתי כאן שמונה שלבים אפשריים של "חשיבה על עצמנו". כמובן, שהשלבים האלו יכולים להיות שונים, או בסדר שונה, אצל כל אדם ואדם. החשיבה על עצמנו גם לא חייבת להתרחש בפרק זמן אחד: כאשר בעיה מטרידה אותנו אנחנו יכולים לחשוב עליה במשך ימים, או אפילו חודשים ושנים, ולגעת בשלבים אלו ואחרים שוב ושוב. אבל מה שחשוב הוא, **שתהיה לנו יכולת עיבוד חשיבתית ורגשית של הבעיה שמטרידה אותנו. שתהיה לנו אפשרות שיחה בינינו לבין עצמנו.**

אנשים, שאינם מסוגלים לעבד חשיבתית ורגשית את מה שקורה להם, הופכים להיות מוצפים ברגשותיהם, ומאחר שהם מוצפים ברגשותיהם הם מפתחים סימפטומים גופניים, או סימפטומים של תוקפנות כלפי עצמם או כלפי הסביבה. הספרות הפסיכולוגית של השנים האחרונות גורסת, כי מי שסובל למשל מהפרעת אישיות גבולית, שהיא הפרעת אישיות קשה - יש לו קושי בעיבוד רגשי כזה, ולכן במצבים רגישים אנשים בעלי הפרעת אישיות גבולית ייטו להגיב בסימפטומים גופניים או של תוקפנות עצמית או כלפי הסביבה (1).

אחד היתרונות הגדולים של טיפול פסיכולוגי הוא, שהטיפול מעודד חשיבה נינוחה על עצמך. בטיפול פסיכולוגי אתה יושב, ובמשך חמישים דקות מדבר על עצמך. אתה מספר מה קרה לך, מה אתה חושב על מה שקרה לך, והפסיכולוגית שואלת אותך על עצמך שאלות שונות, כדי שתרחיב ותבין יותר ויותר את החשיבה שלך על עצמך. ככל שאתה מספר יותר, עוד לפני שהפסיכולוגית אמרה לך משהו על מה שסיפרת, אתה כבר חש הקלה מכך, שהרשית לעצמך לחשוב ולדבר על עצמך ועל מה שמציק לך. מעבר להקלה הרגשית אתה חש גם שיפור בהבנה השכלית של מה שקורה לך, וההבנה השכלית כשלעצמה מקלה עליך. הפסיכולוגית, שיושבת מולך, תבין את רגשותיך, וגם תעזור לך בהבנה השכלית של מה שעובר עליך, ובכך תקל עליך לעשות את התהליך של החשיבה על עצמך.

למעשה, טיפול פסיכולוגי הוא אימון בחשיבה על עצמך, ומחקרים עדכניים מראים, שאכן, בעקבות טיפול פסיכולוגי מתפתחים קשרים נוירולוגיים במוח, המקלים על חשיבה על עצמך, שיעודדו בך גם בהמשך נטייה לדבר על עצמך ולחשוב על עצמך בצורה נינוחה וזורמת. למעשה, לא רק אנשים הסובלים מהפרעות אישיות גבולית, אלא גם אנשים רבים אחרים מסוגלים רק בעקבות טיפול פסיכולוגי, לשבת בנינוחות עם עצמם, או עם זולתם, ולחשוב על עצמם. במובן הזה הטיפול הפסיכולוגי מאמן אותנו לנהל את השיח שלנו. או כמו שאמר פעם מורה ומנהל שלי, הפסיכיאטר פרופ׳ יגאל גינת: "טיפול פסיכולוגי נגמר לא כאשר נגמרות לנו

כל הבעיות. אף פעם לא נגמרות לנו כל הבעיות. טיפול פסיכולוגי נגמר כאשר אנחנו מסוגלים לעשות לבד את מה שעוזרת לנו הפסיכולוגית בטיפול לעשות."
היכולת לחשיבה על עצמנו יכולה להתפתח גם בעקבות שיחות עם חברים, מדיטציה וסתם שעות שישבנו וחשבנו על עצמנו. גם אם גדלנו בבית, שבו למשל הורינו הקשיבו לנו בפתיחות ובהבנה – תתפתח אצלנו, ללא צורך בטיפול פסיכולוגי – היכולת לחשוב בנינוחות על עצמנו (2).
עם זאת, אני רוצה גם להעלות כאן כמה סייגים לחשיבה על עצמנו.
ישנן עדויות מחקריות, שלפעמים יותר מדי חשיבה על עצמנו יכולה לעשות לנו רע. מחקר הראה, כי אנשים שעסוקים יותר מדי בעצמם (3) – נוטים אחר־כך יותר לפתח מחלות לב. במחקר ראו, שככל שאנשים כתבו בטקסט חופשי יותר את המילים: "אני", "עצמי", "שלי", "הלכתי", "אמרתי" – כך ההסתברות שלהם לפתח מחלות לב בשנים הבאות – היתה גבוהה יותר.
אם כך – האם חשיבה על עצמנו תפגע באושרנו או תגדיל אותו?
נראה לי, שהמסקנות די ברורות:
צריך להקדיש לחשיבה על עצמנו את הזמן המתאים, ואת הכמות המתאימה והסבירה. כלומר: **טוב לחשוב על עצמנו – אבל לא יותר מדי. וגם – לא כדאי לחשוב על עצמנו במצבים שבהם הריכוז שלנו נדרש לפעילויות אחרות**, כמו למשל בזמן שיעור חשוב באוניברסיטה, או כשמקשיבים לחבר. וגם כדאי להיות מודעים לכך, שלחשוב יותר מדי על עצמנו עלול לפגוע במצב־הרוח שלנו, ולגרום לנו להיות יותר מדי מרוכזים בעצמנו, שזה מצב לא טוב. ההתרכזות בעצמנו עלולה לפגוע באמפתיה שלנו בזולת, ועקב כך יעלו רגשות כעס מוגזמים – מה שמסביר אולי את הנטייה של הנבדקים האגוצנטריים ללקות במחלות לב (4).
אז מה עושים אם כך כאשר החשיבה על עצמנו חודרת לתודעתנו גם כשאנחנו לא מעוניינים בה? בשאלה הזו, לפואה ווילסון, שכותבים על מי שחווים מחשבות טורדניות (5), יש עצות טובות: הם מציעים לדחוק את המחשבות הלא־רצויות בעזרת פעילות אחרת, שהיא מעניינת ומושכת, ולומר לעצמנו, שנדחה את החשיבה על עצמנו. בסוף היום, כאשר באמת יש לנו זמן פנוי ואפשרות לחשוב על עצמנו – אז נשב ונחשוב על עצמנו.
ואז נחשוב על כל מה שמטריד אותנו בפתיחות ובלי חסימות.
ובעניין הזה אין לי אלא לצטט תגובה של גולשת לרשימה הזו, אחרי שפרסמתי אותה בבלוג שלי. היא כתבה: **"הרמב"ם אמר: כל דבר במידה"**. לא נותר לי אלא להסכים איתה.

כמה הצעות טובות כדי שתחשבו על בעיותיכם בצורה בונה

1. השתמשו ביומן ככלי למחשבה על בעיותיכם. התמקדו בבעיה אחת, שמטרידה אתכם לפעמים, ורשמו כל מה שיש לכם לכתוב לגביה ביומנכם.
2. האם הרישום עזר לכם במשהו? אם כן, נסו לעשות זאת לגבי בעיה אחרת שמטרידה אתכם.
3. האם ישנן בעיות, שלגביהן חשיבה שלכם לבד אינה מספיקה? אילו הן? רשמו אותן. חשבו באלו דרכים אחרות הייתם רוצים לפתור בעיה זו (קריאת חומר על בעיה זו באינטרנט, קריאת ספרים בנושא זה, פנייה לטיפול פסיכולוגי).

כלי אחד־עשר: הדחקה

כדי לאזן את מה שכתבתי בכלי העשירי, שהוא החשיבה על עצמנו - אני כותבת עכשיו על הכלי, שהוא התהליך ההפוך: על תהליך ההדחקה ועל תרומתו לאושר שלנו.

מה זו בעצם הדחקה פסיכולוגית? **הדחקה היא מנגנון הגנה, שבו דחף, או זיכרון, או מחשבה, שיכולים לעורר תחושות רעות - מוכחשים על־ידי היעלמותם מהמודעות.**

האם ההדחקה תורמת לאושר? העולם המערבי של היום מושפע מאוד מרעיונות של פסיכולוגיה פופולרית, שממליצה לא להדחיק. הדחקה נחשבת לבעיה. אם משהו מטריד אותך אומרים לך: "אל תדחיק, תוציא את זה". מצד שני ישנן גישות אחרות, שמגיעות מעולם הניו־אייג', שכן מצדדות בהדחקה, אבל קוראות לה בשם אחר: "חשיבה חיובית". הם אומרים: אל תחשוב שלילי, תחשוב חיובי. כלומר: "תדחיק את מחשבותיך הרעות בכל מחיר". כך תגיע לאושר.

אז מה עושים עם מחשבות ותחושות רעות - מדחיקים או לא מדחיקים? נותנים להן להיות איתנו או דוחפים אותן הצידה, על מנת שייעלמו?

זו שאלה חשובה, שלעיתים קרובות אנחנו בעצם נתקלים בה במציאות היומיומית שלנו. לעיתים אנחנו מתלבטים: האם נחשוב על ארוחת החג הקרובה שמטרידה אותנו מאוד - או שנקרא במקומה ספר, בניסיון להדחיק את המחשבות על הארוחה המטרידה? נדבר עם בן־הזוג שלנו על הכביסה, שהוא לא תלה במשך יומיים, או נשחק עם הילד ונשכח את הכעס על בן־הזוג? מה יתרום יותר לאושרנו?

התשובה שלי היא: צריך לדעת גם להדחיק וגם לפתוח על מנת להיות מאושרים יותר.

למעשה, נראה לי, שאין צורך להסביר מה זו הדחקה. אין צורך להסביר מפני שאנחנו מנסים להדחיק כל חיינו כדי להיות מאושרים יותר. כל חיינו אנחנו מנסים "להזיז" מתודעתנו מחשבות ורגשות, שמציקים לנו. לא פעם באים אלי פציינטים ובקשתם העיקרית היא: "תעזרי לי לא לחשוב על הפחדים שלי", או: "תעזרי לי לא לכעוס. זהו כל רצוני: לא להרגיש את מה שאני מרגיש, וכל־כך מענה אותי", אומר הפציינט. כלומר – זוהי נטייה טבעית שלנו לנסות ולמחוק מתודעתנו רגשות ומחשבות מכאיבים. ואת ההזזה הזו אנחנו עושים מסיבה מאוד פשוטה: אנחנו לא רוצים לשאת כאב נפשי. אנחנו רוצים להיות מאושרים.

ואכן, **מחקרים מראים, שמי שיודע להדחיק היטב – מצליח לתפקד טוב בחיי היומיום**. כך למשל, ניצולי שואה, שהדחיקו את שעבר עליהם התמודדו טוב יותר עם חייהם, הצליחו להתמודד טוב ולהתמודד היטב עם הטראומה של השואה (1). מחקר אחר, של פרופ' קרייטלר, מראה, שאנשים בריאים נוטים יותר להשתמש במנגנון של הדחקה – יחסית לאנשים חולים (2). גם בתחום של הטיפול בפוסט־טראומה, שבו חלק חשוב מהטיפול הוא פתיחה של הטראומה וסיפורה מחדש – ישנה גישה טיפולית, הגורסת כי בתחילת הטיפול הנפשי, לאחר הטראומה, יש להחזיר את המטופל לתפקוד יומיומי תקין, ורק בסופו של הטיפול לאפשר לו לדבר על הטראומה ולעבד אותה (3). גם בגישה זו קיים עידוד להדחקה מסוימת ו"הכנסת" החומר הנפשי הכואב פנימה, תוך דגש על התמודדות תקינה עם המטלות של היומיום.

אם כך – יש עת לכל דבר. לעיתים מגיעה העת להרהר על הדברים, ולחשוב עליהם. צריך להיות מסוגלים לפתוח עם עצמנו, או עם אחרים, את מחשבותינו, גם הכואבות ביותר. ולעומת זאת, צריך גם להיות מסוגלים "לשים הכל בצד" ולא לדבר כרגע על מה שכואב, ולעשות או לחשוב על דברים אחרים – שיסיטו את מחשבותינו למקום אחר.

והסיבות להדחקה יכולות להיות מרובות: כרגע אין לי כוח לחשוב על דברים כואבים, כרגע אין לי זמן לחשוב על מה שכואב – אני בעבודה ואני צריך להיות מרוכז. הדחקה יכולה לקרות גם אם כרגע אני חש כעס גדול על אשתי, וכשאני כועס כל־כך – לא כדאי שאדבר איתה – כי אז אהיה זועם מדי ואומר דברים קיצוניים מדי.

אז זוהי הגמישות שאנחנו זקוקים לה כדי להיות מאושרים יותר: הגמישות לנוע

בין האפשרות לחשוב על הדברים ולדבר עליהם, לבין האפשרות להכניס את התכנים הפנימיים פנימה, למקום נסתר, מעצמי וגם מאחרים.

ובמובן הזה אסור לנו להתבלבל מהמסרים הפופולריים מדי של הפסיכולוגיה במאה האחרונה: חשוב לדבר על התכנים שלנו ולהיות מודעים להם - אבל לא בכל מצב ולא בכל עת.

אנחנו צריכים להיות מסוגלים להתמודד עם החבילה הזו שנקראת התכנים הפנימיים שלנו: להיות מסוגלים להכניס אותם ל"ארון ההדחקה", מסודרים שם יפה כמו שמיכה גדולה, וגם לא לפחד להוציא אותם - כשאפשר, ולהסתכל על השמיכה הזו. בלי פחד.

שתי היכולות חשובות.

ולסיום דברי אכתוב עוד משהו:

זה לא באמת קל כפי שזה נשמע להכניס ולהוציא את "שמיכת התכנים" שלנו מהארון. התכנים הפנימיים שלנו הם לא לגמרי בשליטתנו כפי שזה נשמע ממה שכתבתי עכשיו.

אבל אנחנו כן צריכים לדעת, שההוצאה החוצה לגיטימית וחשובה, וגם ההכנסה פנימה לגיטימית וחשובה.

חשוב לזכור, ש"המאבק" בהדחקה החל עם פרויד, אבי הפסיכואנליזה. פרויד הבחין, שהנשים שבאו אליו וסיפרו לו יותר על מה שמציק להן - הרגישו טוב יותר. אבל - פרויד חי בתקופה שמרנית מאוד, בווינה של סוף המאה ה־19, ואז היתה זו הקלה גדולה וחידוש לספר את המודחק ולהבין אותו.

גם בימינו חשוב לפציינטים להוציא את התכנים המודחקים החוצה בחדר הטיפולים, ופתיחה זו, וההתבוננות שבאה אחריה, בעזרת הפסיכולוגית - הם חשובים מאוד. עם זאת - פתיחת תכנים היא לא תמיד אפשרית ולא מתאימה בכל מצב.

פתיחת תכנים בפני אנשים במשפחה, שלא מתאים לספר להם כעסים בלתי־סגורים שלנו עליהם - היא מזיקה, ואי־יכולת להדחיק תכנים אישיים על מנת לעבוד - פוגעת בתפקוד.

ואיך מבחינים מתי מתאים להדחיק ומתי לא?

את זה צריך להשאיר לחוכמת הזהירות וחוכמת האינטואיציה הפנימיות שלנו, שיסמנו לנו מתי אפשר ומותר להוציא את התכנים מהארון, ומתי - פוגע באושרנו להוציאם.

כמה הצעות טובות שיעזרו לכם להדחיק כשצריך:

1. חשבו על מצבים בהם אינכם מדחיקים, ואי־הדחקה זו פוגעת בכם או באחרים. רשמו מצבים אלו.
2. חשבו על דרכים יעילות אפשריות להדחיק יותר טוב במצבים אלו, ורשמו אותן ליד כל מצב ומצב.
3. חשבו ורשמו שמות של אנשים שאתם מכירים, כולל של דמויות מסרטים או מתוכניות טלוויזיה, שאתם מעריכים בגלל יכולת ההדחקה שלהם.

כלי שנים־עשר: מיתון הכעס

חשוב כל־כך לכתוב על כעס, מפני שכעס הוא רגש נפוץ מאוד, שפוגע באושר שלנו בקלות רבה מדי. מי מאתנו אינו כועס?

כעס הוא רגש מאוד טבעי.

וכולנו כועסים.

אנחנו כועסים כשלקוח נוזף בנו בעבודה שלא בצדק, או כשבן־הזוג שלנו מתעלם מאתנו כשקשה לנו. אנחנו כועסים כשאנחנו שומעים איך הילדים שלנו מתקלחים בלי סוף, למרות שכבר דפקנו על דלת האמבטיה, וביקשנו שייצאו כבר. ואנחנו כועסים כשנהג בכביש, שמדבר בטלפון הנייד שלו, חתך אותנו כאילו אנחנו לא קיימים, וגרם לנו להיבהל.

מצבים כאלו ואחרים גורמים לנו לכעוס.

אבל כעס אינו רגש נעים, הוא פוגע באושרנו.

אז מה עושים עם כעס, כדי שלא יפגע באושר שלנו?

אני יכולה לספר לכם איך מתמודדים עם כעס, כי גם לי יש נטייה לכעוס, ולפעמים אני כועסת ממש חזק - כשאני כועסת. ככל שאני מתבגרת אני מתמודדת יותר טוב עם הכעסים שלי, אבל לא תמיד ידעתי להפוך אותם לנסבלים. וגם היום לא קל לי כשאני כועסת. כי כעס אינו רגש קל. הוא שייך למשפחת הרגשות השליליים. כעס הוא רגש, שגורם לנו לעוררות גופנית, וכשהוא מגיע בעוצמה הוא פוגע בחשיבה ובשיפוט הרגילים שלנו, וגורם לנו לראות דברים בצורה קיצונית ולא מדויקת.

עם כעס אפשר להתמודד כמו שמתמודדים עם עוד רגשות שליליים, כמו למשל עצב או אכזבה: לחשוב עליו, לעשות מדיטציה עליו (1), להדחיק אותו. לספר עליו

למישהו. לדעת, שכמו כל רגש (2) יש לו תנועה של גל: הוא עולה ועולה, עד שהוא מגיע לשיאו, ואז הוא הולך ויורד בעוצמתו. כמו גל אפשר גם להכיל את הכעס: לסבול אותו בתוכנו, עד שיירגע (3).
אבל איני רוצה כעת להיכנס לדיון תיאורטי מדי על כעס - אני מעדיפה לספר לכם על אנשים, שנהגו לכעוס ולפגוע בעצמם או באחרים, ואיך הם התמודדו עם הכעסים של עצמם.
אספר לכם על הכעסים אצל שלומית ובני, שהם זוג נשוי.

שלומית ובני מסתדרים בדרך כלל טוב ביניהם, אבל לפעמים הם רבים. זה טבעי שהם רבים, כי הם נשואים רק מספר שנים, ואנחנו יודעים, שנשואים טריים (4) רבים יותר. המידע הסטטיסטי הזה לא ידוע לשלומית ובני, וגם אם הם היו יודעים אותו - הוא לא היה עוזר להם, וזה מפני שהם לא ידעו איך להפסיק את המריבות שלהם. הם הרגישו, שהמריבות פוגעות במי שכועס, ובמי שכעסו עליו, אבל המריבות פשוט קרו. וכשהמריבות היו קורות הם היו חושבים לעצמם מחשבות קשות, כמו: " אני והיא בכלל לא מתאימים, איך התחתנו", או "אני בלתי נסבלת, אני הורסת כל יחסים, אף אחד לא יישאר איתי ככה, ובצדק", או: "איך נחיה ככה כל חיינו, המריבות האלו איומות, והן לעולם לא ייפסקו". סוג של מחשבות קטסטרופליות כאלו אופייניות למצב של מריבה.
מי שבעיקר היה מתחיל במריבות, לפחות כך היה נראה, היתה שלומית. למרות שכידוע, אין אף אחד שהוא "הראשון" להתחיל בכעס: תמיד יש מישהו, שהקדים אותו וגרם לו לכעוס. ושלומית היתה מתחילה לכעוס, אחרי שבני לא עשה דברים בבית. ובני לא עשה דברים בבית מפני שהוא היה עסוק, או מפני שהוא היה אדם רגוע ונינוח, ואהב לדחות דברים, ולא להיכנס ללחץ. וכמובן שאי־העשייה הזו היתה מרתיחה את שלומית.
שלומית היא בחורה מאורגנת מאוד. זוהי מעלה שלה, אבל גם החיסרון שלה. אחת הסיבות לכך, שבני נמשך לשלומית כשהכירו היתה, שהוא התרשם מהסדר והארגון שלה. שלומית, כמובן, לא מרגישה את עצמה מסודרת ומאורגנת. מבחינתה היא רק עושה דברים שהיא צריכה לעשות. בעיניה - מה שצריך לעשות - עושים, ולא דוחים דברים, כי זה סתם מרגיז לדחות.
וכך היה קורה, שבני היה דוחה דברים, ושלומית היתה מתחילה לכעוס. והיא היתה משתדלת לפעמים, כמו שרובנו עושים, לא לבטא את הכעס. כשהכעס שלה היה קטן היא השתדלה רק לעסוק בכעס בינה לבין עצמה. היא ניסתה

לשכנע את עצמה, שהיא מגזימה בכעס שלה על כך, שבני עדיין לא תלה כביסה, שהבטיח שיתלה. היא אמרה לעצמה, שזו בעיה שלה, שהיא רוצה הכל מיד. היא הזכירה לעצמה, שבני הוא אדם טוב, ושלעיתים קרובות הוא עוזר לה – כל מיני אמירות שאנחנו אומרים לעצמנו, כשהכעס שלנו עוד קטן.

אבל בני לרוב היה ממשיך לא למהר, ולפעמים עוד עיכוב שלו היה צד את עינה של שלומית, והיה מגדיל את הכעס שלה. ונוסף לכך גם לפעמים היא היתה עייפה מדי, או מוטרדת מהילדים. והשילוב הזה ביחד היה יוצר מעין "הר־געש" קטן אצל שלומית, שהיה לבסוף מתפוצץ.

וכששלומית היתה מתפוצצת – היא היתה אומרת מה שהרגישה. לא לגמרי, לא הכל – כי בכל זאת היו לה בלמים פנימיים כלשהם. אבל היא היתה מבטאת את עצמה. ולא בנחת, אלא בכעס: היא היתה מרימה את הקול, וצועקת (היא לא הרגישה שהיא צועקת). היא היתה אומרת לבני, שזה לא הוגן שהכל מוטל עליה, ושהוא אוהב לנוח, ואיזה כייף לו שהוא כזה, אבל שזה לא כייף לה בכלל, שבעלה חושב שהיא הכל תעשה. ועוד כאלו מילים.

בני היה נפגע כששלומית היתה כועסת. זה לא היה צפוי מבחינתו. שלומית, כשמה, היתה לרוב אשת־שלום, ולא אשת־ריב. ולכן בני היה נבהל כשפתאום התפרצה. והוא גם לא הרגיש כל־כך אשם, כפי שהיא תיארה את זה, במילים שלה. ברגעים האלו האישה החמודה, שאיתה התחתן, הפכה להיות ממש רעה ואלימה במילים שלה, מבחינתו. "איך", הוא אמר לעצמו, "איך היא מכלילה ככה? איך היא אומרת ש"הכל" מוטל עליה? כאילו שהוא לא סוחב את השקיות מהסופר, ועוזר בלילות כשהילדים מתעוררים, ושוטף כלים, ומקשיב לשלומית למה שהיא מספרת כשהיא חוזרת מהעבודה". הוא שנא את ההתפרצויות האלו. במצב עניינים זה הם הגיעו לטיפול אלי.

אני הייתי אופטימית לגביהם כשנפגשתי בהם בפעם הראשונה. הם נראו לי אנשים חיוביים. אנשים, שהבעיות שלהם קורות להם מתוך מנגנונים אוטומטיים של התנהגויות, שהיו רגילים אליהן. הייתי אופטימית לגביהם בגלל שהם בסך הכל רצו לבוא זה לקראת זו, ולהיפך, והיו מוכנים להכיר בטעויות שלהם. לכן הנחתי שהם יוכלו ללמוד לשנות את תגובותיהם במצבים של תסכול וכעס.

שלומית, כבר בתחילת הטיפול, סיפרה על משפחתה, שבה התפרצויות כעס היו נפוצות למדי, במיוחד אצל אימה. היא עצמה סבלה מאוד מההתפרצויות האלימות המילולית של אימה, ולכן היה לה קל להבין את הסבל שעובר על בני. בני גדל במשפחה, שבה היחסים מוצגים כ"דבש וסוכר", גם אם המחיר לכך הוא

ריחוק והדחקת כעסים. אם כעסת על מישהו היית אמור לרמוז לו במילה עדינה, ולקוות שהוא הבין. ואם הוא לא הבין - היית צריך לבלוע את מה שקורה. במובן זה, בני כעס על שלומית, שכעסה כפי שכעסה, אבל גם קינא בה על החופש שלה לכעוס. שלומית מצידה רצתה להפסיק לכעוס, אבל גם רצתה שבני יעשה דברים יותר בזמן.

בסופו של הטיפול הזוגי בני ושלומית רבו בצורה שונה. קודם כל הם הסדירו ביניהם את המתחים הקשורים לקצב השונה שלהם. שלומית למדה לקבל, שבני לעיתים איטי מאוד, ובני לקח על עצמו לפעמים להשתדל ולהיות נמרץ יותר במטלות שלו. היה ברור, שתמיד יהיה מתח מסוים סביב הנושא הזה, אבל לפחות עכשיו אפשר היה לדבר על פער הקצב ביניהם, וגם אפילו להתבדח על הנושא.

ובנוגע לכעסים: שלומית הבינה בעזרת השיחות עד כמה בני נבהל ונפגע כשהיא כועסת. היא מעולם לא קלטה, עד לשיחות בטיפול, שהיא עצמה, במו פיה, יכולה כך לפגוע בבני, כמו שפגעו בה בילדותה. כשהבינה זאת - היא החלה להשתנות.

בטיפול לימדתי אותם טכניקות של התמודדות עם כעס, כמו התרחקות זה מזו עד שהרוחות יתקררו, ושיחה כנה ולא מאשימה על מה שקרה - כאשר יש זמן ואפשרות לכך. לימדתי את שלומית טכניקות של הרפיה ומדיטציה, כדי שתדע להירגע כשהיא כועסת מאוד, וגם כדי שתאט קצת את הקצב הזריז שלה.

בסופו של הטיפול הפסיכולוגי שלומית ובני לא הפסיקו לריב או לכעוס זה על זו לחלוטין, אבל המריבות שלהם הפכו להיות שקטות יותר, מרוסנות יותר ופוגעות הרבה פחות. לאחר משפט או שניים של כעס - הם היו עוצרים את עצמם, מנסים להירגע כל אחד בעצמו, ולשוחח על מה שקרה - רק אחרי שהרוחות נרגעו, וכשהיה להם פנאי לכך.

זה הסיפור של בני ושלומית.

אבל אני מניחה, שלכל אחד מכם יש את הסיפור האישי שלו על כעס. על איך כעסו עליו כשהיה ילד, על איך הוא כועס על בת־זוגו או בן־זוגו, או על ילדיו.

דפוסים של כעס צריך להבין, וצריך להבין מה הכעס עושה לזולת. ואחרי שאנחנו מבינים עד כמה כעס מוגזם יכול להזיק לעצמנו ולזולת, אנחנו יכולים לאמץ לעצמנו שיטות שונות לבטא כעס. שיטות, שיאפשרו לבטא כעס - אבל בזהירות, במתינות.

לנצל את הכעס לטובה, כמנוף לשינוי, ככלי של אסרטיביות ושל דרישות מתאימות, ולא להינזק ממנו.

וכל זה עוד לפני שהתייחסנו לכעס על עצמנו.

כמה הצעות טובות למיתון כעס וביטויו באופן בונה

1. עם אילו אנשים יש לכם קושי בביטוי מתאים של כעס? רשמו את שמותיהם. עם אילו אנשים אתם מבטאים כעס בצורה מתאימה? רשמו את שמותיהם. האם אתם יכולים ללמוד מהיחסים, שבהם ביטוי הכעס עובד היטב, ליישם אותו לגבי היחסים, שבהם ביטוי הכעס אינו עובד היטב? מה אתם יכולים ללמוד? רשמו זאת לפניכם.
2. בדקו בפעם הבאה שאתם כועסים: לכמה זמן קלקל לכם הכעס את מצב־הרוח הטוב? איך נחלצתם מהפגיעה באושר, שנגרמה בעקבות הכעס?

כלי שלושה־עשר: די לכעוס על עצמנו!

אם בכלי הקודם כתבתי על התמודדות עם כעס על הזולת, הרי בכלי הזה אני מתייחסת להתמודדות עם כעס על עצמנו. לפעמים איננו מודעים עד כמה אנחנו נוטים לכעוס על עצמנו. בטיפול הפסיכולוגי, כשאנשים מספרים לי על המתרחש בעמקי נפשם, אני קולטת לא פעם עד כמה אנשים כועסים על עצמם על הרגשות שהם חשים או על איך שהתנהגו – ולא על האנשים האחרים סביבם. אני אומרת אז למטופל, למשל: "לא על השותף שלך, שהרגיז אותך כל־כך אתה כועס בעצם, אלא על עצמך, על כך שהפכת להיות כל־כך חלש מולו כשהוא צועק עליך באמצע המשרד..."

אדם, שכועס על עצמו יותר מדי, הוא למשל אדם, שמתעורר בבוקר – והמחשבות הראשונות שלו הן על מה הוא לא היה בסדר אתמול. אדם שנוטה לכעוס על עצמו – קל לו לקבל האשמות שמאשימים אותו. אדם, שנוטה לכעוס על עצמו, לא מסוגל לענות בוויכוח – כי קל לשכנע אותו שהוא טועה. אדם כזה יתקשה להרגיש, שהוא שווה, אהוב, או תורם לאחרים.

הנטייה להאשמה־עצמית יכולה להתפתח מסיבות שונות, כמו למשל נטייה לעודף אחריות, מופנמות (שגורמת להפניית התוקפנות פנימה ולא החוצה), והורים ביקורתיים מדי. ברור, שצעד ראשון להתמודד עם הנטייה להאשמה עצמית היא עצם המודעות לנטייה הזו.

חשוב להיות מודעים לנטייה להאשמה העצמית, מפני שהרבה פעמים אנחנו מאשימים את עצמנו – מבלי שנשים לב לכך. אנחנו מרגישים, שאין לנו מצב־רוח טוב, אבל אנחנו לא יודעים בבירור למה. רק אם נבדוק את מחשבותינו נגלה, שאנחנו חושבים על איזו טעות מביכה שעשינו, או על עוול שגרמנו. **וההאשמה שלנו את עצמנו פוגעת באושר שלנו.**

בעצם, לעיתים קרובות ההאשמות העצמיות האלו אינן נכונות: לא תמיד זה היה חמור לכעוס על הילד שלך בן החמש – אולי הוא באמת היה צריך ללמוד שלא מכים את אחותו. ואת לא אמא רעה אם כעסת עליו בגלל זה, וזה לא כזה אסון אם הוא נפגע מהכעס שלך, והוא בוכה עכשיו... או אולי זה גם נורמלי, שאתמול בערב עשית זלילה קטנה במטבח, כשהיית כל־כך מותשת ועצבנית – זלילות לא מבוקרות כאלו הן לא דבר נדיר, והן קורות גם אצל אנשים שהמשקל שלהם תקין לפעמים...

ואם נשים לב לעיתים קרובות למחשבות שלנו – נראה אם אנחנו נוטים להאשים את עצמנו, מתי אנחנו יותר נוטים להאשים את עצמנו, וגם במה אנחנו מאשימים את עצמנו.

האם יש תרגיל, שיכול לשנות את המחשבות המאשימות האלו?

מה אפשר לעשות כאשר אנחנו מבחינים במחשבות של האשמה־עצמית?

אני רוצה להציע כאן תרגיל פשוט להתמודד עם האשמה־עצמית:

כשאתם קולטים שאתם כועסים על עצמכם בצורה מוגזמת, שאלו את עצמכם: "מה כן עשיתי טוב?" וענו לעצמכם על כך.

כך למשל, אם תמצא את עצמך מאשים את עצמך על שטויות שעשית ואמרת אתמול, קח את אותו "אתמול", ושאל את עצמך: **"מה כן עשיתי טוב אתמול? על מה אני כן יכול לטפוח לעצמי על השכם?"** וענה לעצמך על השאלה.

כך למשל תענה לעצמך: "אתמול הקדשתי זמן לשחק עם הילד שלי, שיחקנו וצחקנו אחד לשני. זה טוב בשבילו. אתמול גם הקשבתי לאשתי בצורה מלאה כשסיפרה לי על מה קרה לה בעבודה, וגם שאלתי שאלות מתעניינות, שמראות שאני ממש מקשיב, והיא בטח שמה לב לתשומת־הלב הזו שלי. אתמול גם עשיתי צעד טוב בכך, ששיתפתי את הלקוח בשיחת ועידה עם בת־הזוג שלו, וכך יכולנו להגיע להסכם יחד. זה היה מקורי ומוצלח. וגם העליתי תכנית טובה בישיבת הצוות בבוקר, בעבודה. זו היתה תוכנית טובה, ואנשים התייחסו אליה ברצינות, גם אם הביעו הסתייגויות."

ואחרי שענית על השאלה: "מה כן עשיתי טוב עם עצמי?" – בדקו את עצמכם.

האם אתם מרגישים קצת יותר טוב כלפי עצמכם? האם זה עזר לכם לראות את הטוב שעשיתם אתמול, ולא רק את השטויות והטעויות, שאולי עשיתם אתמול? הערכתי היא, שהתרגיל יעזור, מפני שפתאום יבלטו הצדדים הטובים של עצמכם, שאתם בדרך כלל נוטים להתעלם מהם כשאתם כועסים על עצמכם. חזרה על תרגיל זה שוב ושוב יכולה להביא להתעוררות של הערכה עצמית.

ולמה שלא תעריכו את עצמכם? אולי לא ידעתם, אבל לעיתים קרובות אתם עושים דברים מצוינים. רק שאתם לא עוצרים להעריך את עצמכם על כך.

יחד עם זאת הייתי רוצה להציע כלי נוסף להתמודד עם האשמה עצמית. הכלי הזה מתאים בעיקר למצבים, שבהם יש גרעין של אמת בהאשמה העצמית שלנו – כשבאמת טעינו.

כי הרי לפעמים אנחנו עושים שטויות. טעויות. לא בכוונה, בלי להבין שאלו טעויות. רק אחר־כך אנחנו קולטים, שאלו היו טעויות. לפעמים אפילו טעויות די מביכות. במצב כזה, לא כדאי למחוק את מה שקרה מהר מדי.

במצב כזה – כדאי שנחשוב על מה שקרה. לא נורא אם נהיה קצת במצב־רוח רע, ומהורהרים. **לא נורא אם נאשים את עצמנו קצת.** כי לפעמים האשמות עצמיות יכולות להכניס אותנו לתהליך בירור פנימי חשוב, כמו זה שהזכרתי בכלי על החשיבה על עצמנו. ותהליך החשיבה הזה, עם כל הכאב שבו – יכול להביא להבנה עמוקה ומועילה. וגם אם נחוש אשמים ונהיה עצובים וכואבים בגלל האשמה הזו – הרי תהליך הבירור יפחית את העצב והכאב. תהליך בירור מעמיק גם יעזור לנו להבין את הקושי שלנו להיות מושלמים. תהליך בירור מאשר את תחושת האשמה הפנימית, ובכך הוא מרגיע את ההתלבטות הכואבת – אם בכלל טעינו כאן, או שסתם "נדמה לנו". וכמובן – תהליך בירור עוזר לנו גם להשתפר. כך שבפעם הבאה נעשה אחרת.

אלון ועומר (1) כותבים בהקשר זה על המשמעות של חרטה אמיתית לפי רוח הבודהיזם: חרטה אמיתית זה לא רק לכעוס על עצמנו, אלא להשתדל לעשות אחרת בפעם הבאה – כך שבסוף תהליך הבירור נוכל להרגיש שמחים ואופטימיים, על האפשרות שתינתן לנו לנהוג אחרת בפעם הבאה. על ההבנה החדשה, שנפלה בחלקנו. על האפשרות שלנו להשתפר, ולהיות אנשים שעושים פחות שטויות וטעויות...

ואחרי שנגמור עם הבירור הפנימי הזה – אנחנו נתחיל להתאושש.

גם ההתאוששות לא תהיה מיידית. לא מהר נשכח את כל הדברים המיותרים, מטופשים ומצחיקים שעשינו. ואולי עדיף שלא נשכח לגמרי.

אבל מותר לנו לסלוח גם לעצמנו: מותר לנו גם להזכיר לעצמנו במה אנחנו כן בסדר, להבין מדוע עשינו מה שעשינו, ומדוע אז זה היה נראה מוצדק.
ואחר־כך תהיה התחלה חדשה.
טובה יותר.
ומשם נתחיל להתפתח.

כמה הצעות טובות לצמצום הכעס על עצמכם

1 על מה אתם במיוחד כועסים על עצמכם לאחרונה? רשמו זאת לפניכם. על מה נהגתם לכעוס על עצמכם בעבר, לפני כמה שנים, בילדותכם? האם בדיעבד נראה לכם שהכעס על עצמכם אז היה מוצדק?
2. נסו ליישם את התרגיל, המוצע בכלי זה, כשתרגישו, שאתם כועסים על עצמכם יותר מדי. רשמו מה שכן עשיתם טוב - ביומנכם.

כלי ארבעה־עשר: הצרה הזו היא בית־ספר מעולה

לפעמים אנחנו מתמודדים עם בעיה מרגיזה מאוד. זו יכולה להיות בעיה בזוגיות, או בעיה במצב־רוח, או בעיה בריאותית. והבעיה אינה נפתרת בקלות. היא מתמשכת לאורך זמן - חודשים וגם כמה שנים. והיא מקלקלת את חיינו. אנחנו מרגישים, שהיא פוגעת באושרנו באופן ברור. היינו רוצים, שהבעיה כבר תיעלם, שתעזוב אותנו. אבל הבעיה לא עוברת בקלות בכלל.
מול בעיות קשות כאלו אני מוצאת, שעוזר לומר לעצמנו: "**אני עובר, או עוברת, עכשיו בית־ספר. או לימודים לתואר. יש כאן משהו חשוב, שאני כנראה צריכה ללמוד. כשהבעיה תסתיים - אדע הרבה יותר.**"
דרך החשיבה הזו מקילה מפני שהיא נותנת לנו פרספקטיבה אחרת על הצרות שלנו: הצרות שלנו הן צרות, אבל הן גם בית־ספר חשוב ומלמד.
כי הרי אם יש לנו בעיה גופנית - יכול להיות, שאנחנו לא יודעים איך להתייחס לגוף שלנו בצורה הנכונה, ולכן הגיעה הבעיה הגופנית. ואם יש לנו בעיה בזוגיות - אולי אנחנו לא יודעים עוד איך משיגים דברים מבן/בת־הזוג שלנו, או איך לדבר אליהם יפה, או איך לקבל אותם. או שאולי עוד לא למדנו איך לבחור לעצמנו בן או בת־זוג, שמתאימים לנו. יש פה עוד משהו שאנחנו צריכים לגלות, ללמוד, ולכן אנחנו נמצאים בצרה הזו.

ובנקודה הזו אני רוצה לעצור ולומר: אין זה מסר נוסח הניו־אייג' של "הכל לטובה, אני בצרה כי יש לי שיעור בחיים ללמוד, וכמה אקבל מהשיעור הזה, וכו' וכו'." יש במה שאני רוצה לומר משהו מהגישה האופטימית־נאיבית הזו, אבל לא רק. ולמה איני רוצה להעביר כאן רק מסר חיובי ומתוק על בעיות וצרות? כי איני חושבת, שזה באמת כזה כייף, ונפלא, ו"אור", וכו' – לעבור את תהליכי הלמידה האלו. לרוב הצרות והלמידה מלווים בסבל, מצוקה, וכעס על עצמנו, ועל הסביבה ועל גורלנו. אנחנו עסוקים בצרה הזו, והיא פוגעת בנו בכל מיני דרכים שונות ומגוונות: אם זו בעיה בזוגיות היא פוגעת במצב־רוח שלנו ואולי גם בילדים שלנו, ואם זו בעיית תעסוקה – היא פוגעת במצבנו הכלכלי ובדימוי העצמי שלנו. הצרה הזו מטרידה את מנוחתנו, והיא שואבת מאתנו כסף, זמן ואנרגיות.

ובכל זאת, בתוך כל ההתמודדות (או לפעמים גם חוסר־ההתמודדות) – עוזר מאוד לפעמים לעצור ולומר לעצמנו את המסר החיובי והמחזק הזה. לומר לעצמנו: "כן, קשה, מעצבן ולא־הוגן מה שקורה לי עכשיו. אבל – יש לי כאן שיעור ללמוד. ואני אלמד אותו. וכשכבר אדע אותו – אני כבר לא אהיה באותו מצב. מצבי ישתפר בהרבה. ואני אדע גם להתמודד עם צרות דומות אם ינחתו עלי. ואולי אפילו דרך הלימוד תהיה קצת מעניינת, אולי אתעניין ואתלהב מה"שיעורים" החדשים, שאבין על הנושא, או על עצמי." ככה אנחנו יכולים לומר לעצמנו. אבל לא רק לדבר לעצמנו, אלא גם לעשות.

ומה לעשות? באמת **להחליט**, **שלומדים את הנושא**. לכתוב עליו ביומן שלנו, ללכת לטיפול פסיכולוגי – אם צריך, לקרוא ספרים בנושא הבעיה שלנו, לחשוב עליה בינינו לבין עצמנו, להתייעץ עם חברים קרובים ואנשים שסומכים עליהם, לקרוא על הבעיה באינטרנט. כלומר ללמוד את הנושא של הבעיה שלנו ממש ברצינות. כי אם אנחנו בבית־ספר בלאו הכי – אז באמת כדאי ללמוד ברצינות... להשקיע, ללמוד, לקרוא. להשתדל, שכל הידע יהיה אצלנו, ולא רק אצל המומחים (רופאים, פסיכולוגים, מנהלי תיקי השקעות וכו'). והידע צריך להיות לא רק ידע תיאורטי, על הבעיה. חשוב, שהידע שנרכוש יהיה גם תיאורטי, אבל הוא צריך להיות גם ידע מלשון "מודעות", כי לפעמים נצטרך לדעת יותר על עצמנו, על סגנונות פעולה מוטעים שלנו, או על בחירות חוזרות ולא נכונות שלנו. ועל זה קשה לקרוא בספרים, את זה צריך להבין לבד, או עם איש מקצוע – גם אם הספרים והידע התיאורטי יכולים לרמוז לנו איפה הטעויות שלנו.

וישנה עוד נקודה חשובה לציון: **הלימודים האלו**, **על הבעיה שמציקה לנו**, **אולי**

יהיו הלימודים הרציניים, החשובים והמושקעים ביותר שעשינו בימי חיינו, מפני שאין כוח מדרבן חזק כמו הסבל. הסבל שלנו הוא "פלפל" מדרבן חזק מאין כמוהו. הבעיה נותנת לנו דחיפה עצומה ללמוד, לשאול לחקור, להוציא כספים וזמן על החקירה, והלמידה והניסיונות השונים לשיפור. הבעיה לא מרפה מאיתנו, ולוחצת עלינו, שנלמד, שנדע יותר, שלא נוותר.

ובסוף נגיע למצב אחר מול הבעיה. לא בבת־אחת, אלא בהדרגה: עוד התקדמות בלמידה, ועוד אחת, ועוד אחת. ההתקדמות יכולה להיות תהליך של שנים. אבל בסוף כל הלמידות האלו תצטברנה, ואנחנו כבר נדע למה נכנסנו לבוץ שאליו נכנסנו, מה היו הטעויות שלנו, ואיך לא חוזרים עליהן. ומה עושים, ברמה המעשית וברמה הנפשית, כדי להתמודד עם בעיות כאלו. ואיך לנסות ולהימנע מהן לעתיד. ואיך משפרים את המצב לאין־ערוך.

ואולי אפילו נהפוך למומחים בסוג הבעיה הזו. אם מישהו יספר לנו, שהוא כרגע נמצא בבעיה כזו, או דומה לה, אנחנו נדע לתת לו את העצות הכי טובות איך להתמודד ולצאת מהמצב. כי הרי "אין חכם כבעל ניסיון".

ואין פלא, שאלו שסבלו מבעיה מסוימת ויצאו ממנה, הופכים להיות המטפלים הטובים ביותר בסובלים מאותה בעיה: כי הם למדו על בשרם מה שצריך לדעת על הבעיה ועל איך לצאת ממנה. הם מכירים את הבעיה ברמה העמוקה ביותר, כמו שאומרים, "מהבטן". הם יודעים את זה אחרי שעשו על זה "תואר ראשון", או אפילו גם "תואר שני" או "שלישי". אבל לא רק באוניברסיטה, אלא עם עצמם, או עם ספרים, או פסיכולוגים, או חברים.

אז בהצלחה בלימוד. וקחו את האתגר הזה ברצינות, כי ככה פחות תסבלו מהצרה, שממנה אתם סובלים עכשיו. הרי כל חיינו כמעט אנחנו מתמודדים עם בעיה כלשהי, כזו או אחרת, בין אם נגדיר אותה כצרה ממש ובין אם לא. אז בואו ניהנה לפחות מהדרך, מדרך היציאה מהצרות, שאנחנו בה רוב הזמן. בואו ניהנה מהלמידה. ובואו נעריך את בית־הספר הקשה, אך היעיל, שבו אנחנו לומדים ומתפתחים.

כמה הצעות טובות כדי להפוך את הבעיה שלכם ל"בית־ספר"

1. רשמו לפניכם (או ביומן שלכם) בעיה אחת גדולה שממש מקלקלת את החיים שלכם בתקופה הנוכחית. כתבו מתחת לבעיה: מה לדעתכם תלמד אתכם הבעיה – אחרי שתפתרו אותה.
2. רשמו דרכים יעילות ללימוד בבית־הספר הקשה הזה של הבעיה שלכם:

התייעצות עם אלו שעברו בעיות דומות, חיפוש חומר ברשת בנוגע לבעיה זו, קריאת ספרים העוסקים בבעיה זו, פניה לטיפול פסיכולוגי שיתמקד בבעיה זו.

3. רשמו מתחת לכך כמה זמן לדעתכם תצטרכו לעבור בבית־הספר הזה (בשנים או בחודשים). איזה תואר תקבלו אחרי שתסיימו בית־ספר זה בהצלחה? רשמו אותו בצורה רשמית ויפה.

כלי חמישה־עשר: להיות כמו עשב

לפעמים אנחנו רוצים לא להסתכל לתוך עצמנו ולחשוב יותר מדי. לפעמים פשוט בא לנו להיות קטנים, וצנועים ורגועים כמו עשב. ושכמו עשב נעשה מה שצריך, וניבלע בתוך חיי המעשה והשגרה שלנו.

ולמה אני משתמשת בביטוי "להיות כמו עשב"? הרי זה דווקא ביטוי שמשתמשים בו לפעמים במשמעות שלילית. למשל, כשמישהו ממש לא מתייחס אלינו, או ממש לא מחשיב את דעתנו - אנחנו אומרים, שהוא גורם לנו להרגיש "עשב": חסרי־משמעות וחסרי־חשיבות, כאילו אנחנו אויר.

אז מה בכל זאת טוב בלהיות כמו עשב?

כי להיות כמו עשב - יכול להיות גם נעים. להיות כמו עשב אומר, שאנחנו לא חושבים על עצמנו, אלא נרתמים לצרכי הזולת או למחויבויות שיש לנו, ונרגעים.

ואולי בכוונה אני מפרידה כאן בין הרגשה של להיות "כמו עשב" לבין ההרגשה של להיות "עשב", כשהמילה "כמו" יש לה כאן משמעות שאנחנו לא ממש הופכים להיות כאלו, לא לגמרי מזדהים עם התפקיד הזה.

קחו לדוגמא אימא, שמגיעה לביתה אחרי יום עבודה. היא מסתובבת בבית בהרגשה פגועה ורעה, אחרי שיחה, שהיתה לה עם המנהל הישיר שלה בעבודה. היא מרגישה, שכאילו נפלה לאיזה "בור" רע בגלל השיחה עם המנהל, והיא עסוקה כל הזמן במחשבות על מה שאמר לה אותו מנהל, ומה היא יכולה לענות לו, ואם כדאי לענות לו - או לא, ולמה היא בכלל בעבודה הזו. והמחשבות האלו ממש כואבות לה בתוכה.

ואז הילדים שלה חוזרים הביתה מהחוגים ומחברים, והיא מבינה, שאם תמשיך להסתובב בבית, ולהיות עם המחשבות הרעות היא לא תוכל באמת להיות עם ילדיה, כמו שהיא רוצה. היא חייבת אז "לצמצם" את מחשבותיה ואת העיסוק

במה שקרה לה מול המנהל, ולראות מה קורה לילדים שלה. היא צריכה לחשוב מה השעה, ואם הגיע הזמן, שהקטן יתקלח, ולהכין ארוחת ערב, ולהקשיב למה שיש לילדה הקטנה לספר על מה שקרה בחוג. וגם ולוודא שכולם הכינו שיעורים עד השעה הזו, ולראות מה קורה עם המחברת של הבן בתיכון, שהלכה לו לאיבוד. והיא יכולה להחליט לשים בצד את המחשבות המציקות על השיחה המרגיזה. לשים אותן בצד כמה שניתן, לעבור לעולם האחר שלה - עולם הבית והילדים, שבו היא נחוצה עכשיו. והיא יכולה להתחיל להתרכז במה שצריך לעשות עכשיו בבית, ובהתארגנות לערב. בעצם, כשהחליטה לשים בצד את הכאב שלה, היא צמצמה את עצמה ואת המחשבות המציקות והבלתי־נגמרות שבתוכה. היא עברה למצב, שבו היא מכוונת אל הילדים, מצב שבו היא עושה מה שצריך, וזהו. והצמצום הזה ממקד אותה.

המונח הזה, של "צמצום", מופיע גם בקבלה היהודית. על־פי הקבלה היהודית, אלוהים צמצם את עצמו כדי שהעולם יוכל להיברא. כלומר, אלוהים הוא כל־כך גדול וחשוב, שהוא יכול היה להרשות לעצמו להצטמצם, לעשות פעולה של ענווה, כדי לתת לעולם מקום. פרופ' רוטנברג כתב ספר, שנקרא "קיום בסוד הצמצום" (1). בספר הוא כותב, שבמקורות היהודיים יש ציפייה מהאב שיצמצם את מקומו כדי שלילד יהיה מקום לגדול ולצמוח, כמו שאלוהים צמצם את עצמו, כדי שהעולם ייברא.

בספרו "הישרדות ואהבה" (2), מראיין ד"ר דין אורניש, החוקר את הקשר בין אהבה לבריאות, את ד"ר ליזה ברקמן, פרופסור לבריאות והתנהגות חברתית בהרווארד. ברקמן מדברת על השמרנות והדיכוי של קהילות, שבהן יש שיעור נמוך של מחלות לב. ברקמן מנסה לקרוא תגר על נקודת המבט המערבית. היא אומרת: "אתה משלם מחיר על החיים בקהילה כזו, שמנוגדת לעצמאות ולאינדיבידואליות שלך... **זה לא קורה בלי אחריות ומחויבות וקצת תלונות על אנשים אחרים, אבל זה כנראה מה שגורם לחברות להיות מלוכדות. זהו סוג המבנה החברתי שכנראה מקדם את הבריאות.**" בכך בעצם מצביעה ברקמן על אותה תבנית חשובה של התכופפות וכניעה לנורמות של הקרובים אליך, תוך דחייה, לעיתים, על הצרכים האישיים שלך. עד כמה שזה נשמע מנוגד לרוח המערבית האינדיבידואליסטית, השמה את היחיד במרכז - הרי הנטייה לצמצם עצמך לטובת הזולת לעיתים - תורמת לאושרנו, וכך מגינה גם על הבריאות שלנו. המצב הזה, של להיות כמו עשב, מזכיר לי גם את ביטול האני שמדברים עליו בבודהיזם. בבודהיזם, בניגוד לתרבות המערב, שמדגישה את חשיבות "האני"

ופיתוחו, יש התנגדות למושג הזה של "האני". לדעתם היצמדות ל"אני" גורמת לסבל לאדם. ראשית, אין דבר כזה "אני" קבוע - האני שלנו כל הזמן משתנה. ושנית, גורסים בבודהיזם - הרבה סבל נובע מהדגשת האני הזה, מכך ששמים את האני במרכז. ואכן יש מחקר, שמצא, שאנשים שדיברו יותר מדי על עצמם, והשתמשו יותר מדי במילה "אני", היו חשופים יותר למחלות לב ולמוות בטרם עת (3).

ומצד שני - מה רע בהצבת האני במרכז? הרי בסך הכל מדובר כאן באנוכיות בריאה. אדם שלא יודע לדאוג לעצמו, לא יודע להרגיש מה חשוב לו ומה הוא צריך - הוא אדם אומלל, שבדרך כלל מאמלל בסוף גם את הסביבה שלו.

דיינר, שחוקר את נושא האושר, מצא במחקריו, שבתרבות המערב המשמעות של להיות מאושר היא להגשים הצלחה אישית של עצמך - כלומר לשים את האני שלך במרכז. ואילו במזרח הרחוק או במזרח־אירופה, מצא דיינר, שהמשמעות של להיות מאושר היא להתאים את עצמך לנורמות של החברה והקבוצה.

אז מה עדיף לאושרנו - לשים את "האני" במרכז, או להצטמצם ולשים את "הזולת" במרכז?

התשובה כמובן, היא, שאין דרך נכונה אחת, ושמה שחשוב הוא האיזון. חשוב גם לדעת לזהות את שני המצבים - כדי להיות מסוגלים להשתמש בשניהם.

כלומר, חשוב מצד אחד להיות מסוגל לדעת לחשוב על עצמך, על מה חשוב לך, להבין את עצמך ואת צרכיך. ומצד שני חשוב לדעת לפעמים לשכוח את עצמך, לשים את עצמך בצד, ולפעול לטובת הזולת, לעשות מה שצריך, להיות קטן ורגוע, כמו גלגל קטן שהוא חלק מהעולם הגדול.

גם קוהוט (4), הפסיכואנליטיקאי שדיבר וכתב על התפתחות העצמי, דיבר על הצורך של התינוק, הילד וגם האדם המבוגר, באדם שיראה אותו ואת צרכיו, ויידע לשים בצד את צרכיו שלו. הוא קרא לזה זולת־עצמי. כלומר: לפעמים אנחנו צריכים לשים את צרכינו בצד בשביל להיות קשובים לשני, ולפעמים אנשים אחרים צריכים להתחשב בנו, ואז הצרכים שלנו יהיו במרכז. שני המצבים חשובים.

גם כאשר אני כפסיכולוגית נכנסת לחדר הטיפולים קורה אצלי תהליך מסוים של צמצום, של הזזת האני שלי לצד. ברגעים, שבהם אני מקשיבה ומטפלת באנשים שבאים אלי לטיפול, אני כמעט ולא חושבת על עצמי, אלא מרוכזת במה שהם אומרים ובמה שעובר עליהם. זה חשוב להם, וזה גם חשוב לי. זה חשוב להם, כי הם זקוקים למצב הזה שבו הם במרכז, ושבו מדברים עליהם ועל צרכיהם, וזה

חשוב לי, כי לי נעים המצב הזה שבו אני שמה את עצמי בצד, ונותנת את עצמי לשירות הזולת.
ועל המצב שבו אדם שוכח את "האני" שלו, וזה גורם לו תחושה טובה, כתב פסיכולוג בשם צ'יקסנטמיהאי (5). הוא קרא למצב הזה מצב של "זרימה", והגדיר אותו כמצב, שבו אדם מרוכז במיוחד בפעילות שהיא מעניינת ומהנה עבורו, לא קלה מדי וגם לא קשה מדי. במצב של זרימה - האדם פועל ויוצר בעולם, והוא כל־כך מרוכז בפעילות עצמה, כך שהוא לא חושב על עצמו. זהו לדעת צ'יקסנטמיהאי המצב האידיאלי של האדם. גם הדלאי למה, אגב מגדיר מצב זה, שבו אתה מרוכז במשהו עד שאתה שוכח את עצמך - כמצב של אושר.
ואולי, רק כשאנחנו יודעים לשים את עצמנו מספיק במרכז, אנחנו יכולים ליהנות גם מלשים את עצמנו בצד, ולהיות עשב רגוע וקטן.
ואי־אפשר לסיים רשימה על החשיבות של להיות קטנים ורגועים כמו עשב, בלי לצטט את ר' נחמן מברסלב ב"שירת העשבים", כפי שעיבדה נעמי שמר (6):
"...דע לך שכל עשב ועשב יש לו שירה מיוחדת משלו. / ומשירת העשבים נעשה ניגון של רועה/... ומשירת העשבים נעשה ניגון של הלב".
ואולי ברוח הדברים שנכתבו, השיר אומר, שלמרות שאתה עשב קטן - אתה חשוב ומיוחד.

כמה הצעות טובות כדי ליהנות מצמצום עצמכם והתמקדות בדברים החשובים לכם

1. חישבו: האם יש מצבים שבהם אתם חשים כמו עשב, ובכל זאת נהנים מהמצב? רשמו אותם. לטובתם מי או מה אתם מצטמצמים אז?
2. האם יש אנשים סביבכם שהייתם רוצים שיצמצמו קצת את עצמם? מי הם? במה זה היה תורם לכם או להם, לו היו מצמצמים את עצמם מדי פעם?
3. האם יש מצבים, שבהם הייתם יכולים לצמצם את עצמכם, להיענות יותר לדרישות חיצוניות, וכך בסופו של דבר להיות מאושרים יותר? נסו לצמצם את עצמכם באותם מצבים לפרקי זמן קצרים - למשל למשך 5 דקות. בדקו איך הרגשתם: האם זה היה אפשרי לצמצם את עצמכם, והאם נהניתם במידה מסוימת מהצמצום העצמי שלכם.

כלי שישה-עשר: לשרוד בסערה בים, בלילה

עד עכשיו כתבתי על כלים להגדלת האושר, או לצמצום הסבל. מה שאכתוב כאן, בכלי הזה, הוא מעט שונה, מפני שהכלי עוסק במצב, שבו אנחנו לא מצפים מעצמנו להיות מאושרים. המירב שאנחנו יכולים לצפות הוא, שלא נסבול יותר מדי.

כן, צריך להודות על האמת, ולומר, שישנן תקופות שבהן **ההישג העיקרי שלנו הוא לשרוד. לשרוד נפשית.**

דווקא היום, כשנושא ה"אושר" נמצא לא מעט בכותרות, במחקרים ובשאיפות של האנשים (לפחות בחברה המערבית) - חשוב לדעת שלעיתים ישנן דקות, שעות, ימים או תקופות שבהם זה לגיטימי, שהמשימה העיקרית שלנו תהיה רק לשרוד. לשרוד נפשית.

כך למשל אספר לכם על דינה (שם בדוי), מטופלת שלי, שסבלה מהתקפי אסטמה חוזרים. לאחר כל התקף אסטמה היא היתה מותשת גופנית מאוד, עד כדי כך, שהתקשתה לעשות את הפעולות הרגילות עבורה ועבור בני־ביתה, כמו להתקלח, לבשל ולסדר את הבית. המותשות הגופנית גרמה גם למצבי־רוח קשים.

בפגישות אמרתי לה, שבימים, שבהם היא סובלת נפשית - היא צריכה רק "לשרוד". דיברנו על כך ש"לשרוד" אומר, שהיא לא תהיה מדוכאת לגמרי נפשית. שהיא תהיה מסוגלת להקשיב לילדים שלה כשהם פונים אליה, ולעשות עבורם את הדברים הבסיסיים שצריך לעשות.

ואכן המטופלת שלי השתדלה בימים אלו לעשות כמה שפחות מטלות, שדרשו ממנה מאמץ גופני, כמו לסדר את הבית, או לעשות קניות. כששקלה אם לבצע משימה גופנית כלשהי, ניסתה לזכור את המילה הספרדית "מניאנה" - כלומר, "מחר" , במובן של "הכל ניתן לדחייה" - גם ערימת הסוודרים בחדר שלה, גם הבלגן בסלון, וגם המרק שרצתה להכין. בנוסף היא דרבנה את עצמה לעשות משימות, שלא דרשו מאמץ גופני, ושבהם היתה טובה, כמו עבודות עריכה, שמהן התפרנסה, או להקריא לילדיה סיפור. פעולות אלו נתנו לה תחושה שהיא כן "שווה ומועילה". בנוסף לימדתי אותה התמודדויות פעילות עם מצבי רוח, כמו השאלה "מה אעשה עכשיו כדי שיהיה לי טוב", או לעקוב אחרי מחשבותיה המדוכאות, במדיטצית חשיבה.

זו לא היתה תקופה קלה עבורה, משום שהתקפות האסטמה חזרו שוב ושוב, ובכל פעם היא עברה ימים כאלו של מותשות גופנית ושל התמודדות נפשית,

אבל היא אמרה לעצמה, בעזרת הטיפול: "אני אמצא תשובה לבעיה הזו של האסטמה. זה ייקח זמן. ובינתיים - אני אשרוד. גופנית ונפשית."
דוגמא אחרת למצב שבו ההישג הוא ההישרדות היא מכרה שלי, שסיפרה לי איך עברה בדיקת MRI. בבדיקה זו הנבדק מוכנס כולו לתוך צינור בטון, ויש רק רווח קל בינו לבין הצינור. מכרתי לא ציפתה כלל, שכך תיערך הבדיקה, והיא נבהלה מאוד מהמצב שאליו הוכנסה. היא הרגישה נורא. בעצם היא חוותה קלאוסטרופוביה, שזהו פחד ממקומות סגורים. המכרה שלי החליטה לנסות לשרוד את המצב החנוק והנוראי הזה, שבו היא חשה שהיא נמצאת. היא ידעה, לפי מה שאמרו לה, שהבדיקה תארך כ־45 דקות, לכן היא החליטה לספור. היא חישבה כמה שניות עוד נשארו לה, וספרה עד למספר שאליו הגיעה (בסביבות האלפיים...) . מעט לפני שהגיעה למספר אלפיים היא הוצאה מהמנהרה הצרה. יומיים אחר־כך עוד היתה בהלם נפשי מהאירוע, ואחר־כך התגברה עליו. היא הצליחה לשרוד במנהרת ה־MRI מבחינה נפשית.
וכמובן, אי־אפשר לספר על מצבים, שבהם ההישג הוא הישרדות, מבלי להזכיר את ויקטור פרנקל, שכתב את הספר הידוע "האדם מחפש משמעות" (1). פרנקל, ניצול־שואה, מתאר בספרו כיצד מצא משמעות בתוך הסבל הנורא במחנה הריכוז , וכיצד משמעות זו עזרה לו לשרוד את השעות והימים הקשים. ידוע לנו, שרבים אחרים במחנות אלו לא מצאו משמעות, וכרעו תחת הסבל הגופני והנפשי, אם לא נהרגו בידי הנאצים.
בהקשר להישרדות בשואה, הרי לא פעם אני אומרת למטופלים: "אנשים שרדו בשואה. אתה יכול לשרוד את התקופה הקשה הזו." מטופל אחד שאמרתי לו את זה - חשב שאני מתלוצצת. אבל ממש לא התלוצצתי. גם אני, כשקשה לי - חושבת על המצבים הנוראים שעברו אנשים בשואה, וכיצד הם שרדו אותם. העבר הזה אינו רחוק כל־כך עבורנו, כיהודים שקראו ושמעו הרבה על השואה.
בקליניקה לעיתים מטופלים נמצאים בתקופות ממש קשות. תקופות אלו יכולות להימשך אפילו כמה חודשים. אני אמורה לעזור להם, ולהוציא אותם מהסבל הזה, אבל לצערי אני לא קוסמת. אני מציעה טכניקות שונות ודרכי פעולה שונות, אני מסבירה אז, שישנם מצבים נפשיים קשים, שאי־אפשר לקצר את משך הזמן שהם אורכים. "זה תהליך," אני אומרת למטופלים, "זה לוקח זמן. עכשיו, זה כמו בסערה, בלילה, אחרי שהספינה שלך נטרפה. הגלים גבוהים, אתה במים, קר, ואתה מצאת לך איזה קרש ואתה צריך לשרוד את הלילה. הבוקר יבוא, אבל הלילה הזה קשה. **אתה צריך לשרוד את הגלים, לא לטבוע.**"

חשוב לזכור: הרבה אנשים מחפשים אושר. אבל לפעמים ההישג הגדול הוא הוא לשרוד את הסערה הקשה. **אחרי כמה שעות יתחיל לעלות הבוקר. הגלים ייעשו נמוכים הרבה יותר**. ואנחנו נצוף על קרש העץ שלנו, ממתינים שיבואו לחלץ אותנו, או נסחפים, בכוח הגלים, אל החוף. שם יהיה כבר קל יותר. אבל גם שם צריך יהיה להתמודד...

כמה הצעות טובות כדי לשרוד נפשית במצבים קשים מאוד

1. היזכרו במצבים ממש קשים עבורכם, בהם הייתם צריכים להילחם כדי לשרוד, פיזית או נפשית. נסו להיזכר: מה נתן לכם כוחות להמשיך ולהחזיק מעמד? מה אמרתם לעצמכם אז כדי לשרוד את המצב הקשה? מה למדתם בסופו של דבר מהחוויה ההיא?
2. האם אתם מכירים מישהו כעת, שנמצא במצב של הישרדות, נפשית או פיזית, בחייו? האם הייתם רוצים להעביר לו מסר כלשהו? אם אתם יכולים, צרו עימו קשר והעבירו לו מסר, שלדעתכם יעזור לו לשרוד את התקופה הקשה שהוא עובר.

פרק 3

כלים לעשיית אושר

כלי שבעה־עשר: האמונה שעשייה מגדילה אושר

עד כמה טכניקות וכלים מעשיים יכולים לעזור בהגדלת באושרנו?
חסידי הגישה הפסיכואנליטית, כלומר גישת הטיפול הפסיכולוגי שהתפתחה מפרויד, אינם מאמינים בכלים מעשיים ובטכניקות לשיפור מצבו הנפשי של האדם. הם מאמינים, ששיפור אמיתי במצב הנפשי של האדם יכול לקרות רק בעזרת תהליכים פנימיים נפשיים, וכל התערבות אחרת - היא התערבות לא מתאימה, שאולי עוזרת לטווח הקצר, ולא לטווח הארוך.
אבל גם חסידי הגישה הפסיכואנליטית בפסיכולוגיה הקלינית כבר מתחילים לשנות את דעתם. אט־אט, גם למוסדות השמרניים ביותר, מתחילות להיכנס שיטות, המשתמשות בתרגילים ובטכניקות שונות להטבה במצבו הנפשי של האדם. במקביל ישנם יותר ויותר קולות, הקוראים לאינטגרציה בין שיטות טיפול שונות, ומוכיחים מחקרית, שאינטגרציה של שיטות טיפוליות שונות היא הגישה הנכונה ביותר (1).
גם אני מהמטפלים, המאמינים באינטגרציה של גישות שונות. אני כן מאמינה בטכניקות ובכלים מעשיים, ובשילוב שלהם בחיי היומיום ובטיפול הפסיכולוגי. מלבד שיחה עם מטופלים, אני מלמדת אותם בעת הצורך טכניקות ותרגילים שונים כדי להתמודד עם בעיות שונות שלהם. אני מתרשמת, שיש ציפייה ורצון גדולים ללמוד לטכניקות ולכלים מעשיים אצל מטופלים, ואולי לא במקרה: אנשים חשים כנראה, ש**אחרי המעשים יבואו גם ההרגשות**. כלומר: אני לא חייב להשתנות פנימית כדי להשתנות חיצונית, בהתנהגות. לפעמים הסדר יכול להיות הפוך: אני קודם אעשה שינויים חיצוניים, וזה יגרום לשינוי בתפיסה הפנימית (2).
ודבר חשוב נוסף יש בטכניקות ובכלים שמטרתם לשפר את רמת האושר שלנו, והוא - **הכלים המעשיים דורשים תרגול. ואין תחליף לתרגול, בכל תחום שהוא.**
כמו שלא מספיק ללמוד שפה אצל מורה - צריך אחרי־כן לתרגל את השפה בבית, הרי גם לא מספיק לקרוא ספר על השקעה באושר, או ללכת לטיפול פסיכולוגי. צריך להרגיל את הנפש, ואת הגוף ואת המוח - למציאות שונה. ואכן, גם מחקרים נוירולוגיים רבים בשנים האחרונות חוזרים ומוכיחים עד כמה ערוצים שונים במוחנו נבנים בעזרת תרגול והתנסות חדשים, ומשפיעים בתהליך חוזר ומעגלי, על האפשרות להתקדם עוד ועוד בהתנסויות חדשות.
חלק מן הכלים שאביא בפרקים הבאים הן טכניקות מוכרות יחסית, כמו טכניקת הנשימה, וחלק מהן הן טכניקות שאינן מוכרות וידועות, אבל חשובות לא פחות.

קראו את הכלים. אתם לא חייבים להשתמש בכולם, אלא רק באלה שמתאימים לכם. אבל אל תשתמשו בכלים רק פעם אחת או פעמיים, בהתלהבות של התחלה: אמצו אותם אליכם ולאורח־חייכם. מצאו להם זמן שמור במשך היום, או הפכו אותם למלווים קבועים שלכם לאורך היום והשבוע.
הפכו אותם לשלכם.

כמה הצעות טובות להכרות עם טכניקות וכלים מעשיים

1. רשמו שניים־שלושה מצבים בחייכם, שבהם אתם חשים שחסרים לכם כלים מעשיים של התמודדות.
2. חשבו על כלים מעשיים, שכבר יש לכם, להתמודדות עם מצבים שונים. רשמו אותם לפניכם, ולאיזה מצב הם מתאימים - אל תזלזלו בכלים שכבר השגתם לעצמכם כחלק מניסיון חייכם.

כלי שמונה־עשר: רשימת האושר

הכלי הזה הוא כלי פשוט ויעיל מאוד, ורוב האנשים מתפלאים, כשאני מציגה להם אותו, איך לא חשבו עליו לפני כן. הכלי הוא להכין לעצמך רשימה של הדברים שגורמים לך להיות מאושר. או מאושרת. כן, ממש **רשימה**, לכתוב עם עט על נייר.
ולמה, בעצם, לרשום רשימה כזאת? אי־אפשר סתם לנסות להיות מאושרים?
הסיבה היא פשוטה: **הרבה אנשים רוצים להיות מאושרים, אבל הם אף פעם לא בדקו עם עצמם באמת, ובצורה מסודרת ועניינית, מה גורם להם להיות מאושרים.** וכך הרבה פעמים הם מדמיינים על דברים, שאולי ישיגו פעם בעתיד הרחוק, או על דברים שיש לאחרים ולהם אין, אבל הם לא חשבו אף פעם מה אצלם, עכשיו, כאן, בחיים היומיומיים והפשוטים שלהם - גורם לאושר.
ואיך, אם כך, עורכים רשימה כזו?
את הרשימה מכינים בפשטות, כמו שעושים רשימה של קניות לסופרמרקט. כותבים על דף (או ביומן): "הדברים שגורמים לי להיות מאושר/ת", ומתחילים לרשום, כל פעילות שגורמת לך, באופן אישי, לאושר, כמו שאת או אתה מכירים את עצמכם.
רישום הפעילויות, שגורמות לך לאושר מצריך קצת מחשבה, וקצת פשפוש

בזיכרון, אבל מה שחשוב, שמתחילים לחשוב: מה עושה לי טוב? וכך רושמים פעילות אחרי פעילות. כך למשל:

מה גורם לי לאושר:
1. לדבר עם חברה בטלפון
2. להתקלח עם שמפו ריחני
3. ללכת בהליכה לא מעייפת מדי בחוץ
4. לשמוע מוזיקה שאני ממש אוהבת

וכך רושמים את הפעילויות שזוכרים שעושות לך טוב. ממש כמו ברשימה של מוצרים לסופרמרקט...
ואחרי שגומרים בפעם הראשונה לרשום מה גורם לך לאושר, תמיד אפשר לחזור לרשימה אחרי יום או יומיים, או חודש, ולהוסיף לה עוד פריט. ההוספה של פריט לרשימה תהיה אחרי שחווינו פעילות, שגרמה לנו אושר. אפילו פעילויות קטנות, כמו לבשל ריבה, או ללכת ברגל, או להתרחץ בים, או לדבר בטלפון עם חבר או חברה, או לשיר. או לכתוב פוסט בבלוג שלך.
ואפשר לעדכן את הרשימה גם על־ידי מחיקת פעילויות, שנוכחנו שאינן גורמות לנו אושר, כפי שחשבנו. אם רשמנו פעילויות, שחשבנו שגורמות לנו לאושר, ואנו נוכחים שוב ושוב שאינן גורמות לנו את אושר - אפשר למחוק אותם מן הרשימה. וכך הרשימה הופכת להיות רשימה דינמית ומשתנה.
מדי פעם אפשר גם להסתכל על הרשימה הזו, ולקחת ממנה רעיון לפעילות, שבא לכם לעשות עכשיו, וכך לתת לעצמכם חוויה טובה עכשיו. חוויה טובה, שגם אחרי שתיגמר, עוד תמשיך להשפיע עליכם לטובה גם בהמשך היום. כי הרי גדולי התיאורטיקנים (1) גרסו, **שאושר הוא הצירוף של הרבה רגעים טובים. ואם נדע להכניס רגעים טובים בחיינו, אחד ועוד אחד ועוד אחד, ביחד - רגעי האושר יצטברו.**
והרשימה הזו שלכם, "רשימת האושר", תמיד יכולה להיות נגישה לכם, על המקרר, או ביומן שבמגירה, או בפתק במקום חשוב, כמו בארנק.
והרשימה הזאת עוזרת לגלות, שישנם דברים קטנים ולא קשים להשגה במיוחד, שעושים אותנו מאושרים. למשל בשבוע שעבר שיחקתי פינג־פונג במגרש בגן הציבורי שליד הבית, אחרי שנים שלא שיחקתי פינג־פונג, והרגשתי ממש מאושרת

כששיחקתי. זה היה מפתיע. "המם," אמרתי לעצמי, "לא חשבתי שמשחק פינג־פונג סתם בגינה יעשה לי כזה מצב־רוח טוב!"
אם כך - בכתיבת רשימת האושר אנחנו לומדים משהו על עצמנו. כל אחד לומד על הפעילויות שגורמות לו באופן אישי ומיוחד - להיות יותר מאושר ויותר שמח. ובנוסף, **הרשימה המסודרת והזמינה גם ממריצה אותנו לעשות מאמץ פעיל למען אושרנו, ומראה לנו, שאנחנו יכולים להשפיע על האושר שלנו בקלות יחסית.**

כמה הצעות טובות לבניית רשימת אושר שימושית

1. הכינו לעצמכם רשימת אושר כזו והניחו אותה במקום שיהיה נגיש.
2. בפעם הבאה שתרגישו שאינכם מאושרים, גשו לרשימה וקראו אותה. בחרו פריט אחד שהייתם רוצים ליישם, ובצעו אותו. בדקו אחרי הביצוע: האם אתם מרגישים מעט טוב יותר? האם השיפור במצב־רוחכם מספיק לכם? אם לא - קראו שוב את הרשימה, בחרו פריט נוסף ובצעו אותו.

כלי תשעה־עשר: ומה עם הרגע הנוכחי??

ישנן שתי דרכים בסיסיות להגדלת האושר:

הגדלת הטוב - הגדלה של הגורמים לאושר שלנו.
הקטנת הרע - צמצום הגורמים הפוגעים באושר שלנו.

הכלי התשעה־עשר הוא תרגיל פשוט ובסיסי, אבל מאוד חשוב, להקטנת הרע ולהגדלת הטוב, על־ידי טיפול במצב־הרוח רע ברגע הנוכחי.
כפי שכתבתי בפרק על בחירת שם הספר, הרי אחד מעקרונות הספר הוא, שאנו לא רוצים להיות חסרי־אונים מול רגשותינו. אנחנו רוצים שתהיה לנו שליטה מסוימת על רגשותינו, וכלי זה עוזר לנו להשפיע על רגשותינו. מאז שהתחלתי להשתמש בכלי עבור עצמי, לפני שנים - התחלתי גם ללמד אותו את הפציינטים שלי.
אמחיש את הכלי באמצעות הסיפור על רינה:
"רינה עמדה במסדרון בבית שלה, ועצרה לרגע. היא היתה עייפה ובמצב־רוח רע. הילדים שלה הרגיזו אותה, והיא הרגישה שהיא לא מגיבה אליהם היום

כמו שצריך. היא הרגישה שהכל נפול: מצב־הרוח שלה נפול, הבגדים שלה לא נראים משהו, השיער שלה בטח נראה נפול, ואין לה חשק לכלום. אבל – רינה החליטה, שהפעם לא תיתן למצבי־הרוח האלו שלה לשגע אותה. אחרי הכל, גם חבל לה על החיים שלה, שככה מתבזבזים במצבי־רוח לא טובים וגם היה חבל לה על הילדים שלה, שנפגשים באמא כזו נפולה ועם מצב־רוח כזה רע. היא ידעה, שהיא לא אמא כייפית והכי טובה כשהיא במצב־רוח רע כזה – אפילו גבולות לילדים לא הצליחה לשים כשהרגישה ככה רע. הילד הגדול שלה שיגע את הילדה הקטנה, והיא רק כעסה עליו, כמו שכעסה עליו שתי דקות לפני כן, והרגישה מתוסכלת, ששוב ושוב היא אומרת לו להפסיק להכות את הקטנה, ובכל זאת הוא ממשיך.

אבל מה תעשה עם עצמה? שאלה רינה את עצמה. איך תצא ממצב־הרוח הרע הזה, שמזיק עכשיו גם לה וגם לילדיה? אפילו גופנית היא הרגישה כבדה, כאילו ענן סמיך וחם רובץ עליה. היא לא סבלה את עצמה ככה. היא שנאה את המצבים האלו שלה.

ואז רינה נזכרה בספר, שקראה לפני כמה שנים. אז התפעלה מהספר מאוד, אבל מאז שכחה אותו. היא סיפרה עליו אז לחברה, כשטיילו שתיהן על שפת הים בתל־אביב, בהתרגשות: "קוראים לספר "אל דאגה". ויש שם המון פטנטים איך לא לדאוג ולהיות עצובים מדי, ספר מעולה, בחיי!" (1)

וכשנזכרה בספר – זכרה פרק אחד, שכותרתו היתה: "נסה לחיות ביחידות נפרדות של כל יום ביומו". בפרק היה מסופר על אישה אמריקאית, שאיבדה את הכל בחייה, ונשארה רק עם רכב ועבודה כסוכנת מכירות. לא היה לה חשק ומצב־רוח לדבר, והיו לה הרבה חובות ודאגות. היא היתה במצב די שבור, ואז נזכרה האישה במשפט חשוב שקראה במאמר. המשפט אמר: "כל יום ביומו, כשהמדובר באדם חכם, הוא בבחינת חיים חדשים." האישה רשמה משפט זה, והדביקה אותו על שמשת מכוניתה, והחליטה החלטה חשובה לעצמה: "מעכשיו אני אדאג רק ליום הנוכחי. לא מעבר לזה. הרי אין בכוחי לדאוג למה יהיה בעוד חודש איתי, או בעוד שנה." וכך נסעה והחלה במלאכת המכירות בדרכים. ובכל פעם שהתחילה לדאוג למחר, ולעוד חודש, ולחובות של עוד חודשיים, היא הזכירה לעצמה: אני דואגת רק ליום הזה. מה שמעבר לזה – הוא לא באחריותי. בסופו של דבר האישה התאוששה, ומצבה השתפר לחלוטין.

רינה נזכרה לעצמה בשעשוע בסיפור הזה, והחליטה לעצמה, **שגם היא תדאג לרגע הנוכחי של עצמה עכשיו. ולא יותר מזה**: לא להשמנה שלה, ולא לאיזו מין

אמא היא מול הילדים שלה, וגם לא לדאגה ממצבי־הרוח, שתוקפים אותה יותר מדי בזמן האחרון. היא תדאג לשעה הזו: חמש וחצי אחר־הצהריים, היום, יום שני.

היא אחראית עכשיו רק לרגע הנוכחי הזה.

ומאחר שרינה החליטה שהיא אחראית רק לרגע הנוכחי הזה – היא החליטה לטפל בעצמה ברגע הנוכחי הזה. "לדאוג לעצמי ברגע הנוכחי," חשבה לעצמה, "זה לא קשה מדי". היא שאלה את עצמה: "מה יעשה לי טוב עכשיו?" "וענתה לעצמה: להסתרק. היא פנתה להסתרק מול הראי, עצובה כמו שהיתה, והבחינה, שבגדיה היו מהוהים ויצרו רושם עצוב ונפול. היא החליפה לבגדים, שאהבה יותר. כבר השתפר מצב־רוחה מעט, למרות שעדיין חשה כבדה. אז הכינה לעצמה כוס משקה חם, ואחרי ששתתה אותו במטבח, לבדה, חזרה אל הילדים שלה, לסלון. רינה הרגישה מנוחמת מעט יותר. כבר לא הרגישה כבדה, נפולה ועייפה כמו קודם. השינויים הפשוטים והקטנים שעשתה קודם, עבור עצמה, משום מה שיפרו את מצב־הרוח שלה שיפור משמעותי.

רינה חייכה אל ילדיה, והחליטה, שעכשיו לא תיתן לילד גדול להמשיך ולהציק לילדה הקטנה, כמו שעשה בשעה האחרונה, כשהיה לה רע, ולא הצליחה להשתלט עליו. שאם הוא ימשיך להציק לאחותו – היא תתפוס אותו ותצחיק אותו בבטן, כדי שיפסיק. אבל משום מה הילד הגדול לא חזר להציק לאחותו הקטנה. הילדים התקרבו לרינה, ובגלל שמצב־רוחה היה מעט יותר טוב, היא הרשתה לעצמה ולהם להתכרבל יחד בספה ולראות יחד טלוויזיה. "זה לא הכי חינוכי," היא אמרה לעצמה, "ככה סתם לראות טלויזיה, יותר חינוכי היה לו הייתי מרכיבה איתם פאזלים ומפתחת את האינטליגנציה שלהם, אבל, די, עברתי מספיק. אוותר לעצמי עכשיו, וגם להם. אולי זה לא הכי לימודי לצפות בטלויזיה, אבל זה יהיה כייף לכולנו." ובאמת היה נעים לה לשבת עם הילדים, מחובקת איתם, ולצפות יחד בסרט "ספר הג'ונגל". הסרט זרם בסיפורו המוכר, הדמויות דיברו ושרו, והיא והילדים צפו בהם ברגיעה ובעונג. גם השירים המוכרים בסרט גרמו לרינה עונג: הם שידרו אופטימיות, שמחה והטיפו לחיים טובים וללא דאגה מוגזמת. הדאגה והחמלה שהפגינו מוגלי וחבריו החיות זה כלפי זה חיממו את ליבה, ושיפרו עוד יותר את מצב־רוחה.

רינה הרגישה, שהיא עשתה עכשיו משהו מיוחד ומדהים: היא התעסקה רק עם הרגע הנוכחי. היא הצליחה, בכוחות עצמה, לפתור את מצב־הרוח הרע ששרה עליה, בעזרת עשיות פשוטות כמו החלפת הבגדים שלבשה, הסתרקות, ומציאת תעסוקה נעימה לה ולילדים. כשמצב־הרוח שלה השתפר – כבאורח פלא גם

הילדים התנהגו טוב יותר, ולה היה קל יותר להתמודד איתם. "איזה פטנט," אמרה רינה לעצמה, "אני אשתמש בו אם יהיו עוד מצבים, שבהם ארגיש רע. זה עובד טוב מאוד! חבל לסבול כל־כך בכל פעם שאני במצב־רוח רע, ולחכות שמצב־הרוח יעבור מעצמו. עד שהוא עובר, אני סובלת וסובלת, וגם לא מטפלת כל־כך טוב בילדי."

האם הסיפור הזה נשמע לכם מוכר מעט? האם גם אתם מנסים לפעמים לפתור את בעיותיכם הגדולות, כמו האופי הבעייתי שלכם, או השטויות, שעוללתם לחייכם בגיל ההתבגרות, ובינתיים מזניחים את האנשים שלידכם עכשיו או את הלבוש שלכם **כעת, עכשיו?**

לרובנו זה יכול לקרות.

רובנו יכולים להיתקע כך עם מחשבות כבדות וגדולות על נושאים כבדים וגדולים של חיינו, ותוך כדי שאנחנו דואגים ומוטרדים כל־כך תחת עומס המשקל של מחשבותינו, אנחנו מזניחים, כמו שמזניחים ילד קטן, את הרגע הנוכחי, הקטן והפעוט, שבו אנחנו נמצאים עכשיו. **וברגע הנוכחי, כמו בילד קטן, שכואב ומושך בקצה שרוולנו - אנחנו דווקא כן יכולים לטפל. יותר קל לטפל בו מאשר בשטויות, שעשינו בעבר, או בבעיות שמדאיגות אותנו לגבי העתיד.** והוא, הרגע הנוכחי הזה - הרי חשוב לא פחות מכל המחשבות הגדולות, למה שנזניח אותו?

אבל - האם זה באמת כל־כך קל לטפל ברגע הנוכחי?

איך מטפלים ברגע הנוכחי, **איך** משפרים אותו?

זוהי שאלה טובה.

זו שאלה טובה במיוחד כי אנחנו יודעים, שכשאנשים עצובים - אין להם כוח, חשק ויכולת טובה לחשיבה, שיכולים לעזור להם לטפל בעצמם באותו רגע.

לשם כך אני מציעה את מה שרינה עשתה:

כשעצוב לכם, עצרו רגע, והחליטו שתדאגו רק לרגע הנוכחי, לעכשיו.
ואז תשאלו את עצמכם: "מה אני יכולה לעשות עכשיו כדי להרגיש טוב יותר?"
והתשובה הראשונה, שתעלה בדעתכם, בתנאי שהיא סבירה ולא פוגעת - פשוט עשו אותה.

ומדוע אני מציעה לעשות את הדבר הראשון שיעלה בדעתכם?

התשובה הראשונה, שתעלה בדעתכם - היא לרוב תשובה טובה - משום שהיא תשובה, שמגיעה מן האינטואיציה שלכם, ולאינטואיציה שלכם יש לרוב תשובות טובות.

ומדוע לגשת ולעשות את מה שעולה מן האינטואיציה? מפני שכשאתם במצב־רוח רע בדרך כלל הנטייה היא הפוכה: בזמן מצב־רוח רע יש נטייה **לשלול** מעשים שיכולים לעזור, וכך להימנע מעשייה שמשפרת מצב־רוח. בהצעה שלי יש ניסיון להתגבר על השלילה הפנימית, המונעת עשייה חיובית: גם אם הרעיון שעולה בדעתכם נשמע כהצעה טיפשית שלא תעזור, וגם אם זו סתם שטות שעלתה כרגע באינטואיציה שלך – גשו ועשו אותה. אל תתעצלו, אל תשללו, אל תבקרו את ההצעות שלכם לעצמכם – פשוט, כמו ילד טוב שמציית – גשו ועשו מה שיש לו סיכוי לעזור לכם.

ואם עדיין לא מספיק השתפרה הרגשתכם?

שאלו את עצמכם שוב את אותה שאלה: "מה אני יכול לעשות עכשיו עוד כדי להרגיש טוב יותר?" ובצעו שוב את התשובה הסבירה הראשונה שעולה בדעתכם. וסביר שאז תשתפר הרגשתכם עוד קצת.

אושר מוחלט אולי לא תשיגו באותו רגע, אבל תצאו מהייאוש והכבדות שמאפיינים את מצב־הרוח הרע. תשיגו באותו רגע עזרה לעצמכם בדברים פשוטים ונעימים והחשוב ביותר: תשיגו תחושה של שליטה ושל עשייה, שהיא כשלעצמה חשובה מאוד. כי אולי אחד הדברים הגרועים ביותר, שקורים לאדם כשהוא במצב־רוח רע, היא **תחושת חוסר־האונים**: התחושה, שמצב־הרוח גדול על האדם, ושהאדם נדרס תחת מצב־הרוח שלו.

ובתרגיל הזה אין ויתור, אין כניעה. להיפך – ביצוע התרגיל הוא מאבק. זוהי התמודדות פעילה עם מצב־הרוח הרע והפוגע.

והניצחונות הקטנים, גם אם החלקיים, שמביא התרגיל הזה בזמנים קשים – הם חשובים. כי כמו שכתבתי כבר קודם – האושר דורש את הגברת הטוב, אבל גם צמצום הרע. וההתמודדות הזו עוזרת לנו בצמצום הרע.

ויותר מצמצום הרע אנחנו משיגים באמצעות התרגיל הזה. כשאנחנו מצמצמים שוב ושוב את הרע, בעזרת הוספת רגעים נעימים לחיינו, אנחנו גורמים לחיינו להיות אוסף של רגעים נעימים. כי כמו שמציין זאת בן־שחר (2), אם נדמה את רגעי האושר שלנו למטבעות – הרי ככל שנאסוף יותר מטבעות בחיינו בחיסכון איטי, אבל מצטבר – נהיה עשירים יותר באושר... ואת זה כולנו רוצים.

כמה הצעות טובות לתרגול "הרגע הנוכחי" על מנת לשפר את אושרכם כעת

1. נסו תרגיל זה בפעם הבאה שתחושו שאתם במצב־רוח רע. רשמו ביומן עד כמה התרגיל עזר לכם.

נסו תרגיל זה עוד כמה פעמים, ובדקו עד כמה הוא עוזר לכם.

2. במידה והתרגיל מתאים לכם, נסו ללמד אותו את האנשים הקרובים לכם: בני־זוג, ילדים וחברים טובים.

כלי עשרים: הנשימה המצילה

הכלי הזה הוא כלי פשוט ויעיל להפליא. הוא ממש מציל ברגעים רעים, ברגעים בהם אנחנו מרגישים פגועים, או מותשים, או עצבניים במידה מוגזמת - רגעים בהם אנחנו צריכים להציל את עצמנו מבחינה נפשית. הכלי הזה עוזר לנו להיות מאושרים יותר.

והכלי הוא - הנשימה.

"נשימה", תשאלו, "אולי טעית, אולי התכוונת לנשמה?"

לא, לא טעיתי. אני מתכוונת ל**נשימה**.

הנשימה מלווה אותנו כל החיים שלנו, וכמו ילד קטן, שלא שמים אליו לב - לעיתים קרובות אנחנו לא שמים לב אליה. לנשימה.

אבל הנשימה היא בעצם ראי של המצב שלנו: כשאנחנו מאושרים היא רגועה ושקטה ועמוקה, וכשרע לנו - היא קצרה, מתוחה ועצבנית. אבל הנשימה היא לא רק ראי פסיבי, אלא יותר מתווכת זריזה. כי היא משדרת לכל הגוף שלנו מידע על מצבנו: כשהיא שטוחה ורדודה, או מהירה מדי - היא משדרת מסר לגוף ולנפש: "יש לחץ עכשיו!" במצב כזה הגוף נכנס לכוננות, ומערכת העצבים האוטונומית, שעובדת שלא בשליטתנו, הופכת להיות פעילה מאוד, וגורמת לנו לחוש עוד יותר לחוצים - נפשית וגופנית.

ולעומת זאת, אם אנחנו רגועים, ונושמים נשימה עמוקה ואיטית, הנשימה, כמתווכת זריזה - משדרת לגוף ולנפש, שהכל בסדר. ואז גם מערכת העצבים האוטונומית נרגעת, ומרגיעה את כל הגוף והנפש. אנחנו הופכים להיות אז מאושרים יותר.

אם כך נראה, שכדאי להיות בקשר טוב עם הגברת הזו, שהיא כל־כך מרכזית בתוך מערכת הגוף והנפש שלנו - גברת הנשימה.

ואיך להיות איתה בקשר?

הטוב ביותר, כמו עם כל גברת, הוא להתבונן בה. אתם יודעים, שנשים בדרך כלל אוהבות, שמתבוננים בהן. שחקנים נערצים, אגב, כמו ריצ'רד גיר, או ובראד פיט,

שואבים חלק מהכריזמה שלהם מיכולתם להתבונן במבטים עמוקים וממוקדים בנשים...

אז בואו אנחנו נהיה ריצ'רד גיר, או בראד פיט - עבור הנשימה שלנו.

בואו רק נסתכל על הנשימה. לא נלחץ עליה, לא ננסה לשנות אותה. רק נתבונן בה. ניתן לה תחושה, שהיא מיוחדת, כמו בסרט...

ומה היא תחזיר לנו בחזרה?

היא תחזיר לנו רגיעה. נינוחות. היענות.

כן, כן, ממש כמו אישה. גם אישה, אם רק מתבוננים בה, ומתעניינים בה, ולא לוחצים עליה יותר מדי שתשתנה - נעשית רגועה, נינוחה, נענית.

ואז גם אנחנו ניעשה נינוחים. וחוזר חלילה. ובעצם תירקם כאן אהבה הדדית בינינו לבין הנשימה שלנו.

ואיך מבצעים את מה שתיארתי כדימוי, ברמה המעשית, ככלי המגדיל אושר?

מתחילים, ראשית, בישיבה במקום נוח. ואז מאתרים את הנשימה שלנו. ומתחילים לשים לב להכנסת האוויר ולהוצאה שלו.

פשוט שמים לב להכנסה ולהוצאה של האוויר מהגוף, הכנסה והוצאה. וממשיכים לשים לב. מתבוננים בתנועות האלו של הנשימה. ולא משתדלים לנשום עמוק, או כל השתדלות אחרת. "מה שבא - ברוך הבא" - כל נשימה שבאה מתקבלת כפי שהיא. גם אם היא קצרה, או לחוצה, או מאחרת להגיע - אנחנו ממתינים לה. ככה זה עם הנשימה: בכל פעם היא שונה. נרשה לה להיות כפי שהיא, ואנחנו רק לידה, מתבוננים בה, שמים לב אליה.

כמובן, שנוכל לשים לב אם תוך כדי התבוננות היא משתנה. בדרך כלל היא נעשית עמוקה יותר ונינוחה יותר ככל שהתרגיל מתמשך. אבל יכול להיות, שלרגעים היא תחזור להיות מתוחה, או קצרה - מותר לה. הנשימה לא צריכה להיות מושלמת ורגועה כל הזמן.

מדי פעם "יברח" לנו הריכוז מההתמקדות בנשימה, וזה טבעי - אי־אפשר להיות מרוכזים כל הזמן בנשימה. אם "ברח" לנו הריכוז אין זה אומר, שלא עשינו היטב את התרגיל. כשנבחין, שברח לנו הריכוז ואנחנו חושבים על משהו אחר - פשוט נחזיר את תשומת־לבנו בחזרה לנשימה, ונמשיך לעקוב אחריה. **ה"בריחות" האלו של הריכוז מן הנשימה יקרו לכל אורך התרגיל, והם חלק מהתרגיל.**

ומאחר שעדיף לתת דוגמאות - אספר לכם על תמר כדוגמא, כמי שנעזרת בתרגיל הזה כדי להיות מאושרת יותר.

תמר היא אימא לשלושה ילדים בגילאי הגן ובית־הספר היסודי, והיא כעת עם המשפחה שלה אחר־הצהריים בדירתם - הם מתכוונים לצאת כולם לסיבוב קניות: היא ובעלה ושלושת ילדיהם. האווירה אינה רגועה. אף אחד עדיין לא ממש מאורגן, וכל אחד בענייניו. כולם רגילים, שתמר היא זו שדוחפת את כולם לצאת, ודואגת, שייקחו ליציאה את כל מה שצריך.

תמר רואה מה קורה סביבה, והמחשבות שלה רצות במוחה מהר:

" תמיד זה ככה - הכל עלי. אף אחד במשפחה לא מתארגן בזמן, כמובן, וצריך להאיץ בילדים, לבדוק שכיבינו את המזגן, לראות שמשקפי השמש בתיק, שיש עוגיות לדרך, וכן, לילד הקטן צריך להנעיל נעליים. ולפני כן למצוא לו את הגרביים, לפני הנעליים. זה אם הגרביים באמת נמצאות איפה שהן צריכות להיות, ושאין בהן עכשיו חול, שנשאר מהגן, למרות הכביסה. אוף, וגם אמיר (בעלה של תמר) לא ממש מתארגן בזמן, למה עכשיו הוא נכנס למחשב? עכשיו? הרי הוא הבוגר, הוא צריך לעזור יותר מכולם להתארגן בזמן. לא, לא כדאי להעיר לו, הוא סתם יתעצבן. בטח יש לו כוונה טובה, הנה, הוא כבר יוצא מהמחשב, סתם התעצבנתי..."

הלך מחשבות לחוץ ומהיר כמו זה של תמר יכול לקרות לנו כל יום, ולפחות כמה פעמים ביום.

אבל ברגע הזה תמר יכולה לעצור ולומר לעצמה: "חבל לצאת במצב כזה - אני סתם עצבנית. זה לא יועיל לאף אחד, ובטח לא לי. אם אנשום כמה דקות זה לא יזיק לאף אחד, הרי אף אחד כאן לא לחוץ כמוני לצאת בזמן, בלאו הכי."

ואז תמר יכולה לשבת לרגע בצד, על כורסא, או ספה (עדיף מקום נוח), ופשוט לשכוח את כל ההתארגנות המרגיזה הזו ליציאה, ולומר לעצמה: "אני עכשיו מתבוננת בנשימה שלי".

והיא תסתכל על הנשימה שלה. בהתחלה היא תיבהל להבחין עד כמה הנשימה שלה שטוחה ולא נעימה, אבל היא בכל זאת תכריח את עצמה לא לקום ולחזור להאיץ בבני המשפחה לצאת, אלא להמשיך ו"לבזבז את הזמן" על ההתבוננות בנשימה "זהו, מה שיהיה - יהיה," היא תאמר לעצמה, "אני - נושמת."

וככה היא תשב עוד כמה דקות, ובהדרגה, הנשימות שלה יירגעו, וייעשו ארוכות יותר. היא תנשום אויר לבטן, ללב, תשמע בכל זאת מדי פעם את רחשי הבית - ותאמר לעצמה, שהיא לא תקרא לאף אחד ברגעים האלו להזדרז, אלא תמשיך לשבת ולהתבונן בנשימה. היא אומרת לעצמה: "עוד רגע, אל תקומי, הנשימה הזו תעשה לך טוב."

וכך היא תנשום ותנשום עוד, והלב, והבטן שלה, ואפילו האצבעות ברגליים ובידיים – כולם יתחילו להירגע. וגם המחשבות שלה יירגעו, והיא כולה תירגע. היא פתאום תבין, שבעצם לא צריך כל־כך למהר, והחנויות לא ייסגרו. הגרוע ביותר שיכול לקרות הוא, שהם לא יקנו את כל מה שהתכוונו לקנות. אבל הרי אין שום מוצר שהוא דחוף מאוד, והם יסתדרו גם אם המדף לאמבטיה, שהיתה כל־כך לחוצה שיקנו היום – לא יירכש היום.

ועוד מחשבה, שתחלוף בראשה, בין הנשימות, היא: "למה נלחצתי כל־כך, ואיך זה היה טיפשי ומוגזם, ולמה תמיד נדמה לי במצבים כאלו שיש איזו אווירת "חדר מיון", ולא, זה לא "חדר מיון" היציאה לקניות הזו."

ואיזו רוח שלווה תשתלט עליה. והרוח הזו תיתן לה תחושה, שיש זמן, שדבר אינו דחוף. וזו תהיה תחושה טובה, באמת. ואולי גם יעלו בראש, מעצמם, תוך כדי הנשימה, דימויים טובים של נחל זורם, או דמיונות אחרים מפתיעים, שעולים לראש כשנרגעים ונעשים מאושרים יותר. וכמובן שתוך כדי הנשימה שלה יעברו כמה דקות, ואז, אולי בני־המשפחה האחרים יבואו אליה ויאמרו לה, שכבר צריך לצאת, וחבל על הזמן.

"ימי ביאת המשיח," היא תחשוב לעצמה, "הם דוחקים בי לצאת. יפה. לרוב זה הרי ההיפך".

ואז היא תתארגן, ותקום, ותלך איתם, אבל היא כבר תהיה תמר אחרת: רגועה יותר, נינוחה יותר, פחות חושבת, שצריך להספיק הכל היום. כאילו יצאה לטיול רגוע. זו באמת הרגשה שונה לצאת כך, נינוחה לקניות.

סיפרתי לכם על תמר ועל היציאה לקניות של המשפחה שלה, אבל אירועים קטנים כאלו ממלאים את חיינו כל הזמן. וכמובן, לא רק באירועים יומיומיים יכולה ההתבוננות בנשימה לסייע. לפעמים גם אירועים דרמטיים וגדולים יותר חודרים לחיינו, ומבהילים או מלחיצים אותנו מאוד, ואני מתכוונת לאירועים כמו ירי טילים מעבר לגבול, מחלה של בן־משפחה קרוב, או צירי לידה. גם בהתמודדות עם אירועים מלחיצים כאלו אפשר להיעזר בנשימה כדי להירגע.

ולסיום, אני מקווה, שתרצו עכשיו לשבת על איזו ספה, או כורסת מנהלים, או על הדשא מתחת לעץ בחוץ – ולהתבונן בנשימה שלכם. פשוט להתנסות בכלי הנעים והחשוב הזה.

כמה הצעות טובות לשילוב תרגילי נשימה מצילים בחייכם

1. חשבו מראש על מצבי לחץ, שבהם הייתם יכולים לשלב את תרגיל הנשימה. רשמו אותם לפניכם.
2. השתמשו בתרגיל במצבי לחץ שונים ובדקו עד כמה התרגיל עזר לכם.
3. למדו את האנשים הקרובים לכם להשתמש בתרגיל הזה.

כלי עשרים ואחד: מעקב תודעה

אני רוצה לספר לכם על כלי מצוין נוסף, שעוזר להקטין מצבי־רוח רעים, ובכך מגדיל את האושר.

הכלי הזה הוא סוג של מדיטציה. ובנקודה זו חשוב להסביר עיקרון בסיסי במדיטציה: במדיטציה אנחנו תמיד מתבוננים באובייקט כלשהו. האובייקט יכול להיות הנשימה שלנו, או הגוף שלנו, או הילד שלנו, או העץ שבחוץ.

בכלי הזה, שנקרא מעקב תודעה, אנחנו מתבוננים בתודעה שלנו. ומה זו התודעה שלנו? התודעה שלנו היא כל מה שעובר בראשנו: מחשבות, פחדים, דמיונות, זיכרונות, רשמי חושים (קולות, ריחות וכו'), תחושות גופניות ועוד. כל אלו הם מרכיבי התודעה שלנו.

ומאחר שבמצב־רוח רע התודעה שלנו כואבת - הרי אנחנו נתבונן בה, כמו שנתבונן בגוף שלנו - אם גופנו כואב.

ואיך מתבוננים בתודעה שלנו?

קודם כל מתחילים את התרגיל כמו כל מדיטציה: יושבים או שוכבים במקום, שנוח לנו בו, עוצמים עיניים, ומתבוננים בנשימה שלנו. זו ההתבוננות הבסיסית ביותר.

ואחרי שהצלחנו להתבונן בנשימתנו - אנחנו מתבוננים בתודעתנו, במחשבותינו, או בכל מה שעובר לנו בראש באותו רגע. בהתחלה נשים לב שבתודעתנו עוברים תכנים סתמיים ופשוטים מאוד: **אולי נשים לב שבתודעתנו עוברים רעשים מהסביבה, תהיות - נתהה אם נצליח לעשות את התרגיל, או תחושות מגופנו.** ואז **נמשיך לעקוב אחרי העובר בראשנו**: הרעשים בחוץ, מחשבות אחרות שעולות, תחושה גופנית, נשימה ששמנו לב אליה, תחושה מוזרה ברגליים שלנו, זיכרון מאתמול, זיכרון מהילדות - כל אלו הם תכנים שעוברים בתודעתנו, ואנחנו עוקבים אחריהם.

בזמן התרגיל אל תכוונו את תודעתכם, אל תשפיעו עליה. תנו לזורם בה לזרום באופן טבעי: מה שבא - ברוך הבא. סביר שבהתחלה, אם התחלתם את מעקב התודעה במצב־רוח רע - יעלו הרגשות הרעים, ויבצבצו בתודעתכם: מחשבות עצובות, או מבוישות, או פסימיות. או גם מחשבות מפחידות. זה בסדר, תנו להן לעבור. אל תיבהלו: במצבי־רוח רעים ההתחלה של ההתבוננות בתודעתנו היא קשה, כי אז אנחנו צופים במחשבות קשות, מציקות, מנמיכות.

אבל אנחנו כמו מיכל: ככל שהמיכל שלנו חזק יותר, וככל שאנחנו בוטחים בו יותר - הוא יכול להכיל יותר. ואנחנו יכולים (לרוב) להכיל יותר ממה שנדמה לנו. ביון, פסיכואנליטיקאי חשוב, כותב על המיכל שלנו ועל המוכל בו, ואומר, שככל שנכיל יותר - יתחזק המיכל שלנו, ולהיפך.

אבל יש לי אזהרה קטנה: לא תמיד אנחנו יכולים להכיל את הרגשות והמחשבות הקשים שלנו. לפעמים אנחנו צריכים אדם נוסף, שיהיה איתנו בזמן שאנחנו עוקבים אחרי תודעתנו, יקשיב למה שעלה, ויעזור לנו להכיל את התכנים ולעבור את השלב הראשון, הקשה.

כי **אחרי השלב הראשון, הקשה, בדרך כלל קורה משהו מפתיע: התכנים הקשים הולכים ונרגעים, ובמקומם עולים תכני תודעה טובים יותר.** לפעמים עולה מעצמה תמונה יפה בתודעתנו של נוף יפה, לפעמים עולה מחשבה מנחמת. **והתכנים הטובים, המפתיעים, עולים מעצמם.** דווקא אחרי שנתנו לתכני התודעה הקשים לעלות, והכלנו אותם, פתאום באים תכנים אחרים. בהדרגה, ולאט־לאט. אבל הם מגיעים.

ואנחנו ממשיכים לצפות, להתבונן מהצד בתודעתנו. כן, בואו ניתן לעצמנו מספיק זמן בתרגיל הזה (לפחות 30-45 דקות), וניתן לזמן לעשות את שלו. בואו נראה אילו תכנים עולים אחרי ההתחלה הקשה.

לא אתפלא אם יעלו גם תכנים של אמפתיה והבנה למצבנו אנו, הקשה והלא־נוח. פתאום לא רק נדאג לגבי אנשים ומצבים אחרים - אלא נבין את הסבל שלנו... ואז קצת יהיה לנו עצוב על עצמנו, ונוכל להצטער על עצמנו, ועל מה שאנחנו עברנו ועוברים. וזה גם טוב, טוב שנוכל לפעמים לראות מהצד כמה קשה לנו.

שבו כמה זמן שיש לכם צורך במעקב התודעה הזה, וכמה פעמים בשבוע שיש לכם צורך. אם אתם רוצים לקרוא, אגב, עוד על מעקבי תודעה משמעותיים כאלו, שנעשים בליווי איש מקצוע, קראו בספר של קורנפילד, "הלב הנבון" (1) - יש שם תיאורים מצוינים של אנשים שעשו בהדרכתו מעקב תודעה.

והערה נוספת: מעקב תודעה אינו כלי קל במיוחד מבחינה נפשית. הוא אינו

התרגיל הראשון, שמלמדים במדיטציה, ולא במקרה. תרגלו אותו רק אם אתם מרגישים שאתם מסוגלים לעמוד בכך, ואם קשה לכם מדי לבצע אותו לבד - בצעו אותו בעזרת אדם מקצועי. בכל מקרה, תרגילים כאלו כבר הוכחו מחקרית כעוזרים בבעיות נפשיות שונות ומגוונות, כך שבהחלט יש להם כבר גם אישוש מדעי. אבל אם אתם עושים זאת לבד - אתם עושים זאת על אחריותכם, כך שאם קשה לכם מדי - זהו סימן, שהמיכל שלכם עוד לא חזק מספיק ועליכם להיעזר באיש מקצוע, שיש לו ניסיון בעבודה טיפולית כזו.

כמה הצעות טובות כדי להתרגל להתבוננות בתודעתכם

1. נסו ליישם מעקב תודעה לפרקי זמן קצרים של כמה דקות בכל פעם.
1. נסו ליישם כלי זה במצבים של הרגשה טובה.
3. נסו ליישם כלי זה כשבפניכם התמודדות עם פתרון בעיה כלשהי, ובדקו עד כמה מעקב התודעה עזר לכם למצוא פתרונות יצירתיים, שלא הייתם חושבים עליהם בדרך אחרת.

כלי עשרים ושניים: הליכה - מרפא לגוף ולנפש

בריא מאוד לעשות פעילות גופנית. אבל פעילות גופנית היא לא רק בריאה. פעילות גופנית בכלל, והליכה בפרט, עוזרות מאוד בשיפור מצב־הרוח. סרוואן־שרייבר כתב על כך, בספרו המצוין "ללא פרויד, ללא פרוזק" (1). הוא תיאר אנשים, שהליכה השפיעה עליהם לטובה, מבחינת מצב־הרוח והחרדות, לא פחות, ואפילו יותר, מתרופות נוגדות־דיכאון.

גם אני ממליצה לא פעם למטופלים שלי לשלב בחיי היומיום שלהם את הכלי של ההליכה כדי לשפר את מצב־הרוח שלהם. אני ממליצה על הליכה שאינה מהירה מדי (כדי לא להילחץ), ומטופלים שאכן מתחילים ללכת, כפי שהמלצתי - מדווחים על כך שההליכה בהחלט גורמת לשיפור במצבם ובהרגשתם הכללית. סרוואן־שרייבר ממליץ בספרו להתחיל ללכת רבע שעה בשבוע הראשון, חצי שעה בשבוע השני, ובשבוע השלישי - שלושת רבעי שעה, ולהמשיך ללכת שלושת רבעי שעה, בכל יום.

חוץ מהליכה אפשר כמובן לגוון עם כל פעילות גופנית אחרת, שאתם אוהבים

לעשות – מפני שכל פעילות גופנית אהובה משפרת את מצב־הרוח. תמיד אפשר לשחות, לרקוד בבית לצלילי מוסיקה, או לעשות תרגילים מול קלטת התעמלות טובה. יחד עם זאת – להליכה יש את היתרונות המיוחדים שלה: ההליכה היא פעילות גופנית קלה לביצוע, שאינה דורשת כושר מיוחד, והיא גם מרגיעה, ואינה דורשת ציוד מיוחד.

נוסף להמלצה שלי על הליכה יומיומית ככלי, המגדיל אושר, אסביר לכם כאן איך ללכת באופן, שיגרום לכם להיות מאושרים ורגועים במיוחד בזמן ההליכה.

ההמלצה שלי היא ללכת תוך כדי התבוננות בגוף שלכם בזמן ההליכה.

ואיך מתבוננים בגוף תוך כדי הליכה?

1. את ההתבוננות בגוף מתחילים כשמתחילים ללכת. עדיף להתחיל בכך, שנשים לב לכל הגוף, שלנו, כשלם. כלומר, נשתדל בזמן ההליכה להרגיש את גופנו כולו ואת היציבה שלנו. לא נאמר לעצמנו איך להחזיק את גופנו – עצם ההתבוננות ביציבה תגרום לכך, שניישר את עצמנו, תוך כדי הליכה, ו"נחזיק" את גופנו בצורה הנכונה. ההתבוננות בגופנו דורשת ריכוז מסוים, אבל לא ריכוז מושלם: אם מדי פעם יברח לנו הריכוז, ונמצא את עצמנו חושבים על דברים אחרים תוך כדי הליכה – פשוט נסב אז את תשומת־לבנו בחזרה לתנוחת גופנו כולו, ונמשיך להתבונן בו.
2. שימו לב אם תוך כדי ההתבוננות בגוף חל שינוי בנשימתכם. אם נשימתכם נעשית לרגע עמוקה, או שאתם נושמים מעין "נשימת רווחה" עמוקה פתאום – זהו סימן, שאתם עושים את ההתבוננות היטב, ושהיא מרגיעה אתכם וכבר משפרת את מצבכם הנפשי והגופני.
3. אחרי ששמתם לב בתחילת ההליכה לתנוחה בה אתם מחזיקים את כל גופכם, כשלם, כעת שימו לב לאיבר אחר בגופכם. התחילו באיבר, שאתם מרגישים שזקוק לתשומת־לב: אולי גופכם תפוס או כואב מעט – אתם יכולים עכשיו לשים לב לאיבר בגוף שכואב מעט. אולי הירכיים שלכם כואבות, או אולי השרירים של הלסת שלכם מתוחים מדי – גם ללסתות ולפנים אפשר לשים לב תוך כדי הליכה. אפשר גם לשים לב לבטן – זה גם יעזור לכם להחזיק אותה טוב יותר בהליכה. אפשר לשים לב בזמן ההליכה לצוואר, לגב התחתון, לכתפיים, וגם לכפות הרגליים, ולאיך הן נוגעות בקרקע. אפשר לשים לב לכל תחושה אחרת שעולה מן הגוף. כך אתם יכולים לעבור מאיבר לאיבר, במשך כל זמן ההליכה, בהתבוננותכם.

4. רצוי כמובן ללכת בסביבה, שהיא שקטה יחסית, ואינה מסיחה את תשומת־לבכם יותר מדי. אפשר גם, כמובן, ללכת כך יחפים בבית (אם יש מספיק מקום ללכת בסיבובים בבית), אפשר ללכת יחפים על שפת־הים, או יחפים על הרצפה במכון הכושר.
5. הדגש בהליכה כזו הוא לא על המהירות, אלא על האיכות של התנועה. התבוננות בגוף יכולה קצת להאט את קצב ההליכה, אבל לאפשר הליכה לפרקי זמן ארוכים יותר, וזה חשוב – לגוף ולנפש.
6. יכול להיות, שבזמן ההליכה יעלו במחשבתכם, תוך כדי ההתבוננות בגוף – רעיונות מצוינים. כשאתם מסיימים את ההליכה – שבו ורשמו אותם. חבל להפסיד את הרעיונות האלו. הרעיונות, שעלו בכם בזמן ההרגשה הטובה של ההליכה יכולים להיות מקוריים ויצירתיים במיוחד, ולקדם אתכם בעתיד. אם לא תרשמו אותם – אתם עלולים לשכוח אותם.

ישנן עדויות על כך, שהתבוננות בגוף בזמן מאמץ גופני מגדילה את היעילות של עבודת השרירים. כך למשל במכוני כושר מקצועיים במיוחד לא מאפשרים למתעמלים ולספורטאים לשמוע מוסיקה או לצפות בטלוויזיה תוך כדי הפעילות – כדי שהם יתרכזו בגופם ויגיעו להישגים גופניים טובים יותר.

התבוננות בגוף בזמן הליכה לא רק משפרת את הביצועים הגופניים אלא מביאה יתרונות איתה: היתרון הראשון של התבוננות בגוף בזמן פעילות גופנית היא הרוגע שהיא יוצרת והשיפור במצב־הרוח. זהו היתרון שנוצר מכל התבוננות או מדיטציה שנעשה.

יתרון נוסף של התבוננות בגוף בזמן פעילות גופנית הוא העליה של רעיונות טובים וחשיבה יצירתית ומפתיעה במהלך ההתבוננות. גם בכך דומה ההתבוננות בגוף לכל התבוננות אחרת שנעשה. התבוננות בגוף בזמן פעילות גופנית מאפשרת לנו גם להתעייף פחות, וכך מגדילה את האנרגיה ומצב־הרוח הטוב אחרי הפעילות, ומגדילה את טווח הזמן שאנחנו מסוגלים לעסוק בפעילות גופנית. הגדלת האנרגיה שלנו חשובה במיוחד לאנשים מחלימים, למי שסובל מתשישות כרונית, או למי שחייו עמוסים גם כך בפעילויות מעייפות. התבוננות באיברים מסוימים בגוף גם עוזרת לנו "להחזיק" את אותו איבר בצורה נכונה יותר, וכך לשפר את מצב האיבר, במיוחד אם יש באותו איבר כאב או מתח מסוים. כך, למשל, התבוננות בכתפיים כואבות תוך כדי הליכה תביא להחזקה נכונה יותר שלהם, ולכך שבתום ההליכה הן יכאבו הרבה פחות.

ולסיכום הכלי הזה של ההליכה אוסיף כמה מילים: הכלי של ההליכה הוא כלי,

שקל להמליץ עליו, אבל קשה יותר להתחיל אותו ולהתמיד בו. יש צורך בכוח רצון כדי להכניס לשגרת היום הצפופה שלנו את ההליכה.
אבל כמו רוב הדברים הטובים, כך גם האושר: הוא אינו מגיע ללא פינוי זמן עבורו והשקעת מאמץ בו. לכן, אם אתם רוצים לשפר את הרגשתכם באמצעות הכלי של ההליכה – אתם צריכים לזכור, שהכלל הפשוט בחיים, שמה שמשקיעים בו – מצליחים בו, פועל גם כאן. הליכה טובה וממריצה היא השקעה לא קטנה, גופנית ונפשית, אבל היא תגרום לכם תועלת לא פחות מההשקעה שהיא דורשת.

כמה הצעות טובות כדי לשפר את מצב-הרוח בעזרת הליכה מודעת:

1. נסו בהתחלה לתרגל התבוננות בגוף בזמן פעילות גופנית אפילו לכמה דקות בודדות. סביר שבפעמים הראשונות ההתבוננות לא תהיה פשוטה וקלה, אבל אחרי מספר תרגולים – תקלטו את השיטה, וההתבוננות בגוף בזמן הליכה תהפוך להיות נעימה ומתגמלת עבורכם מאוד – גופנית ונפשית.
2. נסו כעת להגדיל את משך ההליכה שלכם, כל פעם כמה שאתם מסוגלים. הזמן המומלץ מבחינת מצב־הרוח הוא 45 דקות ליום. נסו למצוא לעצמכם זמן קבוע במשך היום ללכת: בבוקר, לפני שאתם מתחילים בשגרת היום, או בערב, אחרי שסיימתם את החובות של היום שלכם. סביר להניח, שאם תלכו כל יום – אחרי כמה שבועות כבר תתרגלו להליכה ותתקשו להעביר יום בלי הליכה.
3. גם אם אתם לא מתרגלים הליכה באופן קבוע – צאו להליכה כאשר מצב־הרוח שלכם אינו טוב. שימו לב לגופכם כשאתם הולכים, כפי שהמלצתי כאן. בדקו אחרי ההליכה: עד כמה השתפר האושר שלכם בעקבות ההליכה? למשך כמה זמן נמשך השיפור?

כלי עשרים ושלושה: החבר שתמיד לצידי

יש חפץ, שיכול להיות חבר אמיתי. תמיד איתכם. תמיד אפשר לספר לו הכל. הוא יקשיב לכל. הוא לא יבקר אתכם. הוא יעזור לכם להתאושש בזמנים קשים. והוא גם ייתן לכם רעיונות חדשים, שיעזרו לכם להיות מאושרים יותר.
מהו אותו חפץ פלאי?
אותו חפץ הוא יומן אישי.

היומן מאפשר שחרור מיוחד במינו, שאולי רק טיפול פסיכולוגי או שיחה עם חברה טובה מאפשרים: היומן מאפשר לשפוך את הלב בחופשיות. ותוך כדי כך היומן מאפשר לנו לנהל פעילות חשובה מאין כמוה: לנהל פעילות מנטלית על מה שעובר עלינו.

אנסה לפרט בנקודות מה מאפשר הכלי של כתיבת יומן:

1. הרגעה דרך הכתיבה - הכתיבה הידנית עצמה מרגיעה. אנשים רבים מעדיפים לכתוב יומן בכתב ידם ולא במעבד התמלילים שבמחשב, מפני שהכתיבה עצמה, על סלסוליה ותנועות היד שבה - מרגיעה אותם.
2. פריקת החוויות - כתיבת החוויות, שאנו מרגישים, מאפשרת פריקה של החוויות, ומקלה עלינו. הקלה זו דומה להקלה שאנו חשים בטיפול פסיכולוגי כאשר אנו מספרים את שעובר עלינו. הפריקה הזו היא אותה אבריאקציה, שעליה כתב פרויד (1) בהתייחסו למרכיבים העוזרים ב"טיפול בדיבור", כלומר הטיפול הנפשי שהוא המציא. גם בכתיבת יומן מתרחשת אבריאקציה, אבל דרך "טיפול בכתיבה".
3. הבנה של עצמנו - כתיבת החוויות דורשת מאיתנו הגדרה וניסוח ברורים ומילוליים של החוויות, התחושות והרגשות שלנו. עצם ההגדרה והניסוח של הבלתי־מדובר למדובר - כפי שציין זאת הפסיכואנליטיקאי בן זמננו בולאס (2), עוזרים לנו נפשית מאוד. הפיכת הלא־ברור לברור גורמת לכך, שנבין את עצמנו טוב יותר, מרגיעה אותנו ומספקת לנו תובנות שכליות חשובות. מתן שם וצורה לבעיות, באמצעות הכתיבה, עוזרים בקבלת המצב או במציאת פתרונות חדשים.
3. התמודדות עצמאית - חסרונו של היומן הוא גם אחד מיתרונותיו: היומן מאפשר לנו להתמודד לבד עם חוויותינו. מצד אחד חסרה בו את הדמות האנושית המקשיבה, שאין לזלזל בערכה הרב, אבל מצד שני - **היומן מאפשר לנו התמודדות עצמאית**. העצמאות חשובה במצבים, שבהם אין לנו אפשרות לפנות לאדם אחר, או אין לנו רצון לפנות לאדם אחר. היומן הופך אז למעין "אחר" מואנש, והופך ל"כותל השיחה" שלנו, אבל הוא בעצם אנחנו - משום שאנחנו מאנישים מחברת, ולא דמות קיימת אמיתית.
4. קבלה של מצבים קשים - לא תמיד כשאנחנו כותבים ביומן על בעיות אנחנו מוצאים פתרונות, אבל לא פעם תיאור המצב באמצעות הכתיבה מאפשר לנו להסתכל מהצד על מצבנו - ולהבין, שאכן, מצבנו לא קל. עצם ההבנה, שהמצב אינו קל יכולה להוריד מעצמנו לחץ פנימי כלפי עצמנו.

הקבלה עוזרת להעריך נכון יותר את המצב, ולהפחית דרישות מעצמנו – לאור המצב הקשה. אנו בעצם מפתחים אמפתיה כלפי עצמנו וכלפי הקושי הרגשי שחווינו, וזו חוויה חשובה ומרגיעה.

דוגמא נפלאה ליומן משחרר, המאפשר לכתוב את כל הכישלונות, הכעסים והמבוכות הוא הספר הפופולרי "יומנו של חנון" (3). ספר זה הוא יומנו של ילד חנון בגיל הטיפש־עשרה, בשם גרג, שמתאר בפתיחות את מה שעובר עליו בחייו בחטיבת הביניים האמריקאית. גרג מתאר את כל המצבים המרגיזים והלא־הוגנים, שקורים לו במשפחתו, את מצבו הלא־מזהיר כילד שאינו מקובל במיוחד בכיתתו, וגם את התחבולות הלא־הגונות שהוא מחבל כדי להשיג דברים שחשובים לו. גרג מספר בפתיחות, שגורמת לקורא לשעשוע גדול, על כל המפלות המבישות והמבוכות, שחווה ילד חלש ולא־מוצלח כמוהו בגיל הרגיש הזה. הקסם של היומן הוא בשילוב החושפני של ה"לוזריות" של גרג עם התחבולות הפתטיות, שגרג עושה, כדי בכל זאת להצליח יותר בחייו.
דוגמא אחרת, ידועה יותר, היא יומנה של אנה פרנק. באמצע ימי מלחמת העולם השניה כתבה אנה פרנק, נערה יהודייה מהולנד, יומן, ובו סיפרה מה שמתרחש בליבה (4): חששות של גיל ההתבגרות, אהבות ראשונות, ותסכולים שעולים במצב הבלתי־אפשרי של הסתתרות ארוכה כל־כך מאחורי הארון הצפוף. נראה, שהיומן עזר לאנה פרנק לשרוד נפשית את החיים הקשים במסתור, מאחורי ארון, בתנאים מבודדים ולא־אנושיים כל־כך.

אשמח לתת כמה הצעות שיעזרו לכם לכתוב יומן, ולהגדיל כך את אושרכם:

- רכשו מחברת, שממש מוצאת חן בעיניכם. רכשו גם כלי כתיבה, שנעים לכם לכתוב בו, ושאתם אוהבים אותו. המחברת והעט המושכים יעודדו להשתמש ביומן.
- כתבו ביומן כאשר אתם מרגישים, שיש לכם משהו לכתוב. אל תכריחו את עצמכם לכתוב כשאינכם רוצים.
- בטאו עצמכם ביומן בקלות, בצורה זורמת, כמו שאדם מדבר כשנוח לו. כתבו על מה שמעניין אתכם, על מה שכואב לכם, על מה שמרגש אתכם. כתבו כמה שנוח לכם לכתוב, ובסגנון שנוח לכם. כתבו כל מה שבליבכם, בלי סינונים, בדרך אסוציאטיבית, ובלי חוקים נוקשים.

- אפשר לכתוב ביומן לא רק כתיבה שוטפת אלא גם רשימות שונות, כמו: תכניות לעתיד, רשימה של דברים שאהובים עליכם, דברים שחסרים לכם וכדומה.

והערה חשובה נוספת לסיום: לפעמים אנשים מתקשים לכתוב ביומן מפני שהם מתקשים בכתיבה "זורמת" וחופשית. לא פעם אנשים זקוקים קודם להתנסות בטיפול פסיכולוגי אישי, שבו יוכלו לפרוש את קשייהם מול אדם אחר, ולהתרגל לדבר בצורה שוטפת ו"זורמת". הטיפול הפסיכולוגי, שמעודד צורת ביטוי כזו - יאפשר להם ליצור יכולת שוטפת זו של ביטוי זורם. אחרי הטיפול הפסיכולוגי יוכלו לכתוב באופן שוטף את חוויותיהם ביומן, בצורת ביטוי שהיא עצמאית יותר. כך, הביטוי בעזרת הטיפול הפסיכולוגי הוא אימון לביטוי בנוכחות ובעזרת אדם אחר, שעוזר בסופו של דבר להפנים את היכולת הזו, ולהשתמש בה באופן עצמאי - ביומן.

לסיום הרשימה שלנו, אשמח אם תתחילו רק להרהר על רעיון היומן: האם הרעיון מדבר אליכם? האם יש אפשרות שתרצו לנסות לכתוב יומן, ולקוות, שהפעם תמשיכו בכתיבתו מעבר לעמוד וחצי?

חשבו על מחברות יפות, על עטים נעימים לכתיבה, על שעה שלווה של כתיבה זורמת בכורסא מול החלון - מחשבות כאלו יעודדו אתכם לנסות שוב מנהג, שאולי התייאשתם ממנו בגיל שמונה או שבע־עשרה...

כמה הצעות טובות להפיכת היומן האישי לחבר נאמן, זמין ותומך

1. גשו לחנות מכשירי כתיבה טובה ורכשו לכם עט, שנעים לכם לכתוב בו, ומחברת יפה, שיהיה נוח לכם להשתמש בה. הניחו את העט והמחברת במקום גלוי, כך שתראו אותם מדי פעם. אחר־כך אל תעשו דבר. רק המתינו לשעת־כושר, שתדחוף אתכם לכתוב ביומן.
2. כשיש בכם מחשבות או הרגשות שממלאות אתכם, ואתם משתוקקים להוציא ולבטא אותם - פתחו את היומן, כתבו תאריך ושעה, וכתבו בכמה משפטים מה שעובר עליכם. אינכם צריכים לכתוב הרבה. אם באופן טבעי תרחיבו עוד ועוד - מה טוב. אם לא - הסתפקו במשפטים שכתבתם. זו כבר התחלה טובה.
3. הניחו את היומן קרוב אליכם. הוא שלכם עכשיו. פיתחו וכתבו בו שוב כשיתחשק לכם. אתם יכולים לכתוב בו בכל תנוחה שנוחה לכם: על שולחן כתיבה, במיטה, או כשאתם יושבים במרפסת בשמש.

כלי עשרים וארבעה: חשיבה מסודרת על רגשות קשים

לעיתים קרובות מטופל שואל אותי: "מה עושים עם הרגש הנורא זה? עם החרדה הזו? קשה לי, אני סובל. החרדה לא עוזבת אותי. אני רק רוצה להיפטר ממנה! " ברגעים האלו אני מבינה את המטופל: אני מבינה, שהוא חש, שהרגש השלילי "נדבק" אליו כמו איזו מפלצת לופתת, שלא מרפה. הוא רוצה להשתחרר מן המפלצת שאוחזת בו, ואינו מצליח. לפעמים הרגש יכול להיחוות כמו ענן כהה וסמיך, כשהאדם נמצא בדיכאון, או כמו אש מתפרצת מעלה בגוף - במצב של כעס, או כמו נפילה לבור אדמה חלקלק - באכזבה קשה.

"אז מה עושים ?" שואל המטופל אותי, "את יכולה לעזור לי לסלק את הרגש הזה ממני?! הוא מקלקל לי את החיים, הוא מציק לי!"

במצב כזה אני קודם כל אני שואלת את המטופל על הרגש: מה גרם לרגש החזק הזה לעלות? מהן המחשבות, שעוברות לך בראש, כשאתה מרגיש כך? האם רגש כזה קשה קרה לך בעבר? מה מתחשק לך לעשות כשאתה מרגיש כך?

באופן טבעי, כשפותחים את הנושא, ושואלים שאלות סביב הרגש - מתבהרת התמונה. הולך ונעשה ברור ומובן מה קרה למטופל, שהוביל לעלייה של רגש כזה חזק ובלתי־נסבל. עצם ההבנה המשותפת שלי ושל המטופל, שהיו סיבות טובות לעלייתו של הרגש הקשה הזה, ועצם השיחה על הרגש הקשה והבלתי־נסבל - מורידים מעוצמתו של הרגש.

אבל אני לא רוצה, שמטופלים שלי ייצאו בלי "צידה לדרך". אני רוצה לתת להם צידה, שתלמד אותם איך להתמודד עם הרגש השלילי, כשהוא קורה להם במשך השבוע, כשהם לא בפגישה איתי. כי הרי אני לא יכולה "לחסל" עבורם לתמיד את הרגש השלילי הזה, שעליו דיברנו עכשיו בטיפול. ואני בכלל רוצה לתת להם צורת חשיבה מסודרת וברורה על רגשות, ועל איך מסתדרים איתם.

ואז אני מסבירה למטופלים, שיש כמה דרכים להתמודד עם רגש שלילי. וכשהם חשים רגש שלילי הם יכולים לבחור באיזו דרך להשתמש כדי להתמודד עם הרגש. ואם דרך אחת לא עוזרת - אז יש דרכים אחרות, שנלמד גם אותן.

אני אישית אוהבת חשיבה מסודרת. אני חושבת, שזה טוב לסדר את הרגשות במגירות מסודרות בראש. כי הרי כשהרגש השלילי מגיע - רוב האנשים לא חושבים בצורה מסודרת בכלל. אנחנו יודעים, שרגש שלילי, בין אם הוא כעס או עצב - פוגע ביכולת החשיבה ההגיונית, המסודרת, והתקינה שלנו. במצב של רגש שלילי בכלל כל יכולותינו מופחתות יותר. ולכן **אם אדם מצליח לזכור, כשרגש**

קשה מציף אותו: "היי, יש כמה דרכים מסודרות להתמודד עם זה: הכנתי את זה מראש כשהרגשתי טוב, ועכשיו אני אנסה את הדרך הראשונה, ואז את השניה" - מצבו יהיה טוב יותר. הוא לא חסר־אונים מול הרגש השלילי, ויש לו תוכניות פעולה ברורות וכלי מוגדר לשלוף מהמגירה.

הצורך הזה, להיות מוכן מראש לרגע הקשה של רגש שלילי, שיגיע בזמן כלשהו, יכול להתבטא ממש בהכנות מראש: כך למשל חלק מטיפול קוגניטיבי־התנהגותי בהפרעת פניקה, הוא לשלוף מהכיס כרטיס מוכן מראש של אמירות חיוביות, שירגיעו כשיגיע רגש החרדה העז (1). אני לפעמים מציידת מטופלים ברשימה מוכנה, שמותאמת עבורם, ושכתבנו באותה בפגישה, שבה רשום: "מה לעשות כשיש מצב־רוח רע". ברשימה יש פריטים, שכתוב בהם בפירוש, מה לעשות אם מגיעים חרדה, או כעס או עצב. אני מדריכה אותם לקרוא את הרשימה כשרע להם, ולבחור פריט שמתאים להם מתוכה ברגעים הקשים האלו, וליישם אותו.

הכלי של חשיבה מסודרת על רגשות קשים מעביר למטופלים מסר: עם רגש אפשר להתמודד. ביחד נלמד איך מתמודדים עם הרגשות, ואז לא תהיה קורבן של הרגש השלילי. גם אם לא תוכל תמיד להתגבר על הרגש השלילי לגמרי, בהחלט יהיו לך כלים של ויסות והתמודדות עם הרגש ועם הסבל שהוא גורם לך. והייתי רוצה לפרט כאן כמה כלים עיקריים, שעליהם למדתי במשך השנים, שעוזרים להתמודד עם רגשות. הכלים האלו יתנו גם לכם, קוראי, תמונה מסודרת בראש, שתהיה איתכם גם כשתוצפו ברגש שלילי.

אם כך, מהם הכלים העיקריים להתמודד עם רגש שלילי?

1. התמודדות פעילה - בהתמודדות הפעילה אנחנו אומרים: "אני אעשה משהו **פעיל** כדי שהרגש הזה ישתנה." ואז אנחנו בוחרים לעשות פעולה **מעשית**. זו יכולה להיות פעולה, שדומה לשאלה, שסיפרתי עליה בכלי של "הרגע הנוכחי". אפשר גם לבצע פריט מהכלי של "רשימת האושר". וההתמודדות הפעילה יכולה להיות כל עשייה, שאנחנו חושבים שיכולה להוציא אותנו ממצב־הרוח. העשייה יכולה להיות גם חשיבה מסוג מסוים. ואחר־כך אנחנו בודקים: האם באמת מצב־הרוח השתפר? אם הוא השתפר - מצוין, ואם הוא לא השתפר, או לא השתפר מספיק - אז נעשה פעולה נוספת כדי לשפר אותו. לא נוותר. אנחנו נטפל בעצמנו עד שהמצב ישתפר.

 כלי זה דורש מהאדם כוחות התמודדות אקטיביים: לחשוב מה לעשות כדי לשנות את המצב, לעשות את מה שחשב, ולבדוק - האם מצבו השתפר.
2. קבלה - הכלי השני יוצא מנקודת הנחה, שרגש שלילי הוא למעשה כמו גל.

קריסטל (2) מצטט מחקרים, המראים, שאנשים היודעים, שלרגש יש מהלך של גל, הבא, מתגבר ואז חולף - קל יותר לקבל את הרגשות שלהם. במובן הזה ההתמודדות של הקבלה מציעה: **תן לרגש לקרות, תכיל אותו (מלשון: מיכל) בתוכך, תקשיב אפילו למסרים שלו, לעוצמות שלו, להשפעות שלו. אל תפחד ממנו, אל תילחם בו ואל תנסה לסלק אותו.** ככל שתנסה לסלק אותו יותר - הוא יתעצם, מכוח ההתנגדות שלו. כמו מכונית, ששוקעת בחול, וככל שהיא תתאמץ יותר לצאת - כך יתחפרו גלגליה עמוק יותר בחול, כך תסבול יותר מהרגש שלך אם תנסה להילחם בו. קבל את הרגשות השליליים כחלק חשוב וחיוני של החיים, כחלק שבא ללמד אותך משהו על מה שקרה: כך רגש האשמה הכואב ילמד אותך על טעות שעשית, הכעס ילמד אותך על אדם, שהתייחס אליך רע, והעצב יספר לך על משהו, שאבד ואיננו. אם תברח מהרגש - לא רק שהוא יתעצם יותר, אלא שגם תפסיד את המסרים החשובים שלו, שיכולים לפתח אותך.

כמובן, שעצם הקבלה של הרגש דורש מהאדם סבלנות וסובלנות לרגש הקשה ויכולת לשאת את הרגש הקשה. מצד שני, כשהאדם יודע, שיש תועלת בהכלת הרגש ובהבנתו, ויודע כיצד ללמוד ולהתפתח בעזרת הרגש הקשה - הוא יכול יותר בקלות להכיל את הרגש המייסר. תהליך ההקשבה לרגש הופך להיות דרך להכיל את הרגש, וגם דרך לצמצם בהדרגה את עוצמתו ואת הסבל שהוא גורם.

3. קבלה, התבוננות ועשייה של מה שחשוב לך - הייס וסטרושל (3) מציעים דרך התמודדות נוספת עם רגשות. דרך ההתמודדות שלהם משלבת קבלה של הרגש השלילי עם מרכיבים של התבוננות ועשייה פעילה. הם מציעים, שהקבלה של הרגש הקשה תהיה דרך **התבוננות של האדם במחשבות וברגשות שלו בזמן שקשה לו, מתוך מודעות לכך, שאלו מחשבות ורגשות חולפים. אבל הם לא מסתפקים בהתבוננות המקבלת הזו. הם מציעים, שבנוסף, האדם גם יברר לעצמו - מה באמת חשוב לו בחייו, ולמרות הרגש השלילי ששולט עליו באותו רגע - הוא יבצע את המטרות והערכים, שחשובים לו בחייו.** השילוב הזה של קבלה ושל פעולה הוא שילוב, שיאפשר לאדם להתמודד בדרך הטובה ביותר עם הרגש הקשה. מצד אחד - הוא מאפשר התחברות לרגש הקשה, ומצד שני - הוא מאפשר לאדם לנוע קדימה, לקראת מטרה שחשובה לו. עצם קיומה של מטרה אופטימית ועשייה ברוח המטרות שחשובות לך - מקלים על מועקת הרגש הקשה, ובהדרגה יפיגו אותו.

אז מה באמת תעשו בפעם הבאה, כשתרגישו רגש קשה? **תוכלו לבחור.** תוכלו לבחור מתוך שלוש דרכים של התמודדות את ההתמודדות, שמתאימה לכם באותו רגע, באותו מצב. תדעו, שאפשר להילחם ברגש באופן פעיל. אפשר לקבל אותו. ואפשר להתבונן ברגש, ובכל זאת להמשיך אחר־כך במטרות, שחשובות לכם.

אפשרו לעצמכם לבחור בכל מצב קשה בדרך ההתמודדות, שמתאימה לכם אז, והרשו לעצמכם לנוע בין דרכי ההתמודדות השונות. זהו הכלי שאני רוצה שיהיה לכם: הידיעה על שלושת דרכי ההתמודדות, והאפשרות לנוע ביניהן.

אני לא מאחלת לכם יותר מדי רגעים של רגשות קשים בחייכם, אבל כולנו יודעים, שהחיים, בלית־ברירה, מזמנים לנו רגעים כאלו. וכדאי, שנהיה מוכנים לקראתם.

כמה הצעות טובות להתמודדות מסודרת עם רגשות שליליים וקשים

1. נסו בפעם הבאה, שאתם חווים רגש שלילי, להתמודד איתו באופן פעיל. בצעו אז את התרגיל מפרק 11 – תרגיל "הרגע הנוכחי". עשו פריט מרשימת האושר שלכם. כתבו ביומן מה היה דרגת מצב־הרוח שלכם, בין אפס לעשר, לפני שהתמודדתם באופן פעיל, ואחרי ההתמודדות. אם ניסיון אחד לצאת ממצב־הרוח הרע אינו עוזר – נסו עוד אחד.
2. כאשר אתם חשים מצב־רוח רע – החליטו לקבל אותו. התבוננו בעצמכם כשאתם במצב־רוח רע, וקבלו את המצב. אתם יכולים גם לכתוב ביומן על הרגשות שלכם. אל תנסו להשפיע על הרגש־ ראו אותו כגל חולף. בדקו אחר־כך: כמה זמן חלף עד שהרגש התפוגג מעט? כמה זמן חלף עד שהרגש נעלם לגמרי?
3. נסו לקבל רגש שלילי, אבל לא לוותר על ההתחייבויות שחשובות לכם. קבלו את מצב־רוחכם הירוד, אבל זכרו, שהפעולות, שאתם ממשיכים לעשות, משרתות מטרות, שחשובות לכם. בדקו עם עצמכם לאחר שהרגש חלף: איך חשתם בחוויה של קבלת הרגש ועשיית מטרות חשובות לכם? האם היה קל יותר לעבור את הרגש השלילי כשאינכם מוותרים על ההתחייבויות, שחשובות לכם?

כלי עשרים וחמישה: "אלו דברים שעלי אהובים"

האם אתם מכירים את הסרט "צלילי המוזיקה" (1)?
הסרט הזה היה עבורי פעם "סרט פולחן", כלומר – סרט שאהבתי מאוד, צפיתי בו הרבה, והזדהיתי עם הדמויות שבו. ובמיוחד כמובן הזדהיתי עם מריה, האומנת..
בסרט ישנו קטע מפורסם, שבו מריה, האומנת הצעירה, שבאה לטפל בשבעה ילדים של אלמן נוקשה, מקבלת בליל ברקים ורעמים את הילדים. האומנת במיטה הגדולה שלה, והילדים, מפוחדים בגלל הסערה, מגיעים אחד אחרי השני אליה ואל המיטה. אז, כדי להרגיע אותם, האומנת אומרת להם, שכאשר היא עצובה היא חושבת על דברים שאהובים עליה. היא שרה להם אז שיר, המפרט מהם הדברים האהובים עליה. השיר נקרא: "אלו דברים שעלי אהובים".
ועל מה חושבת האומנת כשהיא עצובה?
בשיר היא מספרת, שכאשר היא עצובה היא חושבת על "שניצל עם שטרודל", "מתנות לימי הולדת", "פתיתי שלג שנוחתים על האף", ועוד ועוד. (בכלל, מתברר בהמשך, שהאומנת משתדלת להפוך את הילדים לילדים חופשיים יותר ומאושרים יותר, כך שהשיר הזה הוא פתיחה יפה למסע הטיפולי המקסים, שהיא עורכת להם בהמשך הסרט.)
למעשה, הכלי, שמריה הציעה לילדים, הוא כלי, המתמודד עם מצב־רוח רע כפי ששוטפים רצפה: עם המחשבות הנעימות שוטפים את הפחדים, המחשבות הרעות, הדיכאונות.
ולכלי הזה, שמריה יצרה עבור עצמה ועבור הילדים, יש גם אישוש מחקרי והתנסותי:

1. פרופ' מרטין זליגמן, שכתב את הספר המצוין "אושר אמיתי" (2), מצא, שאנשים שמחים חושבים יותר מחשבות שמחות יחסית לעצובות, בהשוואה לאנשים עצובים.
2. פרופ' שולמית קרייטלר מצאה במחקרה (3), שאנשים בריאים נוטים יותר לדמיין דמיונות נעימים.
3. בטיפול בהיפנוזה משתמשים בדמיון מודרך כדי לעזור לאדם למצוא כיוון חיובי לחייו (4).
4. ספר חדש, בשם "הסוד" (5), שצבר לו אוהדים רבים, מעודדת אנשים לדמיין

דברים נעימים. הספר מציע לדמיין דברים מצבים שהם שואפים אליהם כדי שמצבים אלו יתגשמו.

וכיצד להשתמש בכלי הזה? אסביר לכם כאן באופן מעשי כיצד להשתמש בכלי כדי להגדיל את אושרכם:
הכלי מיועד לזמן, שבו אינכם מאושרים. התחילו להשתמש בו כשאתם יושבים במקום שקט יחסית, בתנוחה נוחה (אפשר גם לשכב).
עכשיו עצמו את עיניכם. נשמו רגיל, ורק עקבו אחרי נשימתכם: שימו לב איך אויר נכנס לגוף, ואיך הוא יוצא. ככל שתשימו לב לנשימה יותר זמן, היא תיהפך להיות עמוקה ורגועה יותר.
אחרי שעקבתם אחרי נשימתכם במשך כמה דקות - **דמיינו דברים שאתם אוהבים.** כל תמונה שעולה במחשבתכם - היא טובה. כך למשל יכולה לעלות בתודעתכם תמונה של עוגת קצפת טעימה, חתיכה כזו גבוהה, לבנה ורכה, המונחת לפניכם... אתם יכולים להרגיש את טעם הנגיסה הראשונה בפה. התענגו עליה. התענגו על מראה העוגה. נגסו נגיסה נוספת.
עברו עכשיו לדמיין משהו אחר שאתם אוהבים. למשל: ים בצבע תכלת, שאתם מביטים בו מהחוף ביום של שמש. דמיינו כמה השמש זוהרת על פני הים בצבע התכלת, איך הגלים המתנועעים מזיזים את כתמי האור של השמש! יש תנועה בים, והיא נעימה לצפייה. אתם יכולים להמשיך ולצפות בדמיונכם ים הזוהר בשמש - זה נעים.
עברו עכשיו לדבר אחר, שאהוב עליכם, ושנעים לכם לדמיין אותו. מה עם סוודר בצבע ורוד כהה (או כחול נייבי, לגברים)? אם חורף עכשיו, זה נעים לדמיין סוודר כזה יפה... הוא רך, הסוודר הזה. אתם יכולים לגעת בו, להניח את הסריג לרגע על הלחי שלכם. כמובן שבקיץ אפשר לדמיין שמלה אווירית, פירחונית.
וכך הלאה, וכך הלאה.
אני ציינתי שלושה דברים נעימים מסוימים, אבל אפשר להעלות בדמיונכם, תמונה אחר תמונה, כל מיני חפצים וגם פעילויות, או אנשים, שאהובים עליכם. כך למשל אפשר לדמיין ישיבה עם בן־הזוג או בת־הזוג שלכם, מכורבלים יחד, בספה. או חיוך של הילד או הילדה שלכם. או חיבוק גדול, שאתם נותנים לאחד הילדים שלכם. או הליכה ברוח נעימה. כל מה שתעלו על דעתכם, והוא אהוב עליכם.
לסיום הייתי מציעה לעקוב שוב אחרי הנשימות, תוך שאתם נושמים רגיל, לפחות במשך כמה דקות, ורצוי יותר.

עשו את התרגיל לאט.
התרגיל הזה עוזר, מניסיוני, בשיפור מצב־הרוח והגברת האושר באופן מפתיע ומהיר יחסית.
כן - מריה האומנת ידעה מה היא עושה. אבל לסיום אני חייבת לכתוב ואזהרה קטנה: הכלי הזה אינו מומלץ למי שנמצא ממש בדיכאון קשה, אלא יותר למצבי־רוח לא טובים "רגילים".
בהצלחה!

כמה הצעות טובות להכנסת מחשבות על דברים אהובים לחייכם

1. בצעו עכשיו את כלי החשיבה על דברים אהובים, גם אם אתם במצב־רוח טוב. תרגלו את עצמכם לדמיין דברים טובים.
2. למדו את הכלי הזה את חבריכם וילדיכם, ושמעו מהם מהי ההשפעה של הכלי עליהם. תופתעו לגלות, שהמאושרים שבהם - כבר מבצעים את התרגיל באופן טבעי, כחלק משגרת חייהם.
3. השתמשו בכלי ברגעים, שבהם מצב־רוחכם אינו טוב. בדקו את השפעתו.
. רשמו ביומן שלכם את הדברים האהובים עליכם. פרטו והרחיבו כמה שאתם רוצים, בכתב, לגבי כל פריט ופריט.

כלי עשרים ושישה: שאלות חשובות ביותר

בכלי המציע להתמקד ברגע הנוכחי, הצעתי לכם לשאול את עצמכם: "מה אני יכול/ה לעשות עכשיו כדי להרגיש טוב יותר?" ואז לבצע את התשובה הסבירה הראשונה שעולה בראש. מניסיוני הטיפולי, זו דרך התמודדות טובה יעילה וחשובה למי שמתמודד עם מצבי־רוח רעים, וגם עם מצבי־רוח קשים ביותר.
בכלי ההוא הצגתי את השאלה, כשאלה, המיועדת למי שנמצא במצב־רוח רע, ורוצה לשפר אותו למצב־רוח תקין ורגיל.
אבל גם מי שיש לו מצב־רוח רגיל יכול להשתמש בכלי הזה. כי מי שרוצה לא להסתפק במצב־רוח רגיל, אלא להיות ממש מאושר, יכול גם הוא להשתמש בכלי של "הרגע הנוכחי". הוא יכול פשוט לשאול את עצמו:
"מה יגרום לי להיות מאושר עכשיו?"

ואז לבצע את התשובה הראשונה הסבירה שעולה בראשו. זוהי שאלה מצוינת, שבאמת יכולה לעזור לנו לעשות בחירות שיביאו לאושר.
וכמובן, שהשאלה לא חייבת להיות לגבי אושר. השאלה יכולה להיות גם שאלה לגבי שיפור המצב הגופני, התקדמות בלימודים, שיפור יחסים, וכו'. כך למשל אנחנו יכולים לשאול את עצמנו: "מה אני יכולה לעשות עכשיו כדי להרגיש טוב יותר גופנית?" או "מה אני יכול לעשות עכשיו כדי לשפר את היחסים עם אשתי?" ואז ליישם את התשובה הראשונה והסבירה שעולה בראשנו. ובהתאם, נקבל תוצאות, שמקדמות בחיינו את התחומים של בריאות, או של יחסים עם האישה.
ובהקשר הזה - אזכיר את עבודתם החשובה והמעניינת של דה־שזר (1), פסיכולוג חשוב מהגישה הנרטיבית, שמציע ששאלות חשובות נותנות תשובות משמעותיות. דה־שזר מציע לשאול שאלות חשובות כאלו ואחרות בטיפול הפסיכולוגי עצמו. כך למשל דה־שזר ממליץ לשאול: "איך ייראו חייך אחרי שתתגבר על הבעיה, שבגללה באת לטיפול?"
אקצר הפעם, מפני שאני שואלת את עצמי "מה אני יכולה לעשות עכשיו כדי שהם ממש ירצו ליישם את מה שהצעתי?" והתשובה, שעולה בראשי, היא: "לא להמשיך יותר בפרק הזה. לפעמים מילים מעטות משפיעות יותר ממילים רבות."

כמה הצעות טובות ליצירת שאלות חשובות ומלמדות

1. רשמו ביומן שלכם כמה בעיות שמטרידות אתכם. בחרו אחת מהן. כתבו את השאלה וענו עליה: מה אפשר לעשות כעת כדי להתקדם בבעיה זו? איך ייראו חיי אחרי שאפתור בעיה זו?
2. רשמו בעיה נוספת שלכם, ושאלו עצמכם את אותן שאלות לגביה. ענו גם על שאלות אלו.
3. מה אתם יכולים לעשות עכשיו כדי להיות מאושרים? איזו תשובה (סבירה) קופצת עכשיו לראשכם? בצעו אותה.

כלי עשרים ושבעה: בגדים מנחמים

מה את לובשת כשאת עצובה? האם את לובשת בגדים שאת אוהבת? שימי לב לבגדים שלך, כשאינך מאושרת (הכלי מיועד גם לגברים. מטעמי נוחות כתבתי אותו בלשון נקבה).

לכי כעת לראי הגדול שלך, והסתכלי על עצמך. כן, כן, לכי – למרות שמצב־רוח שלך אינו טוב. כן, קומי מהספה, ולכי אל הראי.
האם מוצא חן בעינייך, איך שאת לבושה, איך שאת מסורקת? האם הנעליים מתאימות?
אם המראה שלך לא מוצא חן בעינייך – את יכולה לשנות. לא, אני לא אציע לך ללבוש בגדים "שמחים", או בגדים, שמראים שאת מאושרת. כי את לא מאושרת עכשיו. דווקא אציע לך להתלבש לפי מצב־הרוח שלך, לפי ההרגשה שלך עכשיו. אם למשל עבר עלייך יום קשה, ומתאים לך ללבוש איזה בגד שחור, בשביל להמחיש את היום הקשה שעבר עלייך – זה רעיון טוב. לבשי שחור. או חום, או כחול כהה. כן, **בטאי את מצב־הרוח שלך דרך צבע הבגדים**. גם דרך הגודל שלהם את יכולה לבטא את הרגשתך: לבשי בגדים גדולים שתלויים עלייך – אם מתאים לך. היום לא בא לך להיות חתיכה בשביל כולם, וזה בסדר.
אבל – התלבשי כך, שתרגישי טוב בבגדייך. גם את "בגדי העצב" לבשי בסגנון. לבשי סוודר שחור מיוחד, ענדי שרשרת מתאימה. מותר גם לשרשרת להיות כהה. נעלי גם נעליים שחורות אם בא לך, אבל נעליים מעניינות. שיבטאו את מה שאת מרגישה. התאפרי אם את רוצה, סדרי את שיעואחרי ששינית את המראה שלך – הסתכלי עכשיו בעצמך במראה. האם את מרוצה ממה שאת רואה? אם לא – שני מה שצריך. בטאי דרך הופעתך מה שאת מרגישה. מותר לך גם להשתמש בבושם, המתאים להרגשתך עכשיו. אולי בושם בריח פרחים, ואולי בושם אחר, שמתאים למצב־הרוח שלך עכשיו.
האם את עדיין מרגישה עצובה כמו קודם? אולי כן, אבל כעת את מחוברת לעצמך, ומטופחת. מטופחת לפי הרגשתך. כבר לא מוזנחת, אלא מביעה את עצמך. אני בטוחה, שכעת מצב־הרוח שלך השתפר מעט, כי טיפחת את עצמך. שינוי המראה עזר לך גם להבין את עצמך ולבטא את עצמך.
עכשיו חזרי לשגרת חיי. פני לעשות מה שאת רוצה. כבר תרגישי אחרת.
ועכשיו, אנסה להסביר את ה"הוראות" שנתתי:
מצב־הרוח שלנו מושפע מגורמים רבים. בין השאר הוא משפיע ומושפע מהופעתנו החיצונית. כשאנחנו עצובים, בלי לשים לב, אנחנו מתלבשים לא פעם בבגדים מוזנחים, וגורמים לעצמנו להיות לא מטופחים. ההזנחה הזו היא ביטוי של מצב־הרוח, אבל גם גורמת בעצמה למצב־רוח גרוע עוד יותר. ולפגיעה באושרנו. לכן, אם אנחנו רוצים להרגיש טוב יותר – אנחנו יכולים לבדוק את הופעתנו. אנחנו לא חייבים להתלבש בצורה "שמחה" אם אנחנו לא מרגישים שמחים עכשיו.

אנחנו יכולים להתלבש בסגנון, שמתאים למצב־הרוח שלנו, ושישקף אותו - אבל בסגנון מטופח ונעים. עצם פעולת שינוי המראה החיצוני - כבר משפרת את מצב־רוחנו. בחירת הבגדים והתסרוקת על־פי הלך רוחנו גורמת לנו להיות אמפתיים למצב של עצמנו, עוזרת לנו לעסוק בפעילות משמחת ונעימה, וגם מחליפה תחושות של הזנחה־עצמית בתחושות של טיפול־עצמי וטיפוח־עצמי. כל אלו מנחמים ומשפרים את מצב־הרוח. גם אם מצב־הרוח לא ייעלם לגמרי, הרי כל התהליך יהיה משקם, ונסיים אותו בתחושה של נחמה והקלה.
אני מציעה לכולם, גברים ונשים, לנסות את הכלי הזה. זהו כלי משעשע ונעים להגדלת אושרנו. הכלי הזה מראה עד כמה נפש וחומר קשורים זה לזה בקשר הדוק. הזנחת הנפש גורמת להזנחת החומר, ולהיפך. טיפוח החומר מביא לטיפוח הנפש, ולהיפך.
ועל נקודה זו ארחיב יותר בחלק בספר שעוסק בחומר ובאושר.

כמה הצעות טובות כדי שהבגדים שלכם יגרמו לכם לאושר

1. עשו סדר בארון הבגדים שלכם. הוציאו משם בגדים, שבדרך כלל גורמים לכם למצב־רוח רע כשאתם לובשים אותם. אל תחזירו אותם לארון שלכם - העבירו אותם לאנשים אחרים, או זרקו אותם.
2. התלבשו גם בבית בבגדיכם הטובים, שבהם אתם נוהגים לצאת לעבודה או לבילוי. לבוש מסוגנן ויפה עוזר להרגיש טוב יותר.
3. גשו עכשיו להחליף את בגדיכם לבגדים, שיעשו לכם את התחושה הטובה ביותר עכשיו, גם אם אתם לבד, או סתם נמצאים בבית. שנו את התסרוקת שלכם אם אתם רוצים. אינכם חייבים להתלבש בבגדים הדורים, אלא רק בבגדים שמרגישים לכם נעימים ויפים. האם ההחלפה של הבגדים והתסרוקת שינתה את מצב־רוחכם לטובה? האם היא הגדילה את אושרכם?

כלי עשרים ושמונה: פתגמים מעודדים

האם קרה לכם אי־פעם, שמשפט או פתגם שעלה בראשכם, הקל על הרגשתכם כשסבלתם ממצב־רוח רע? לפתגמים יש לפעמים מין כוח מאגי כזה, שעוזר לראות דברים בצורה אחרת, וכך מעודד אותנו מאוד, ומשפר את הרגשתנו.
האם פתגמים מעודדים כי הם מנוסחים בצורה תמציתית ומרוכזת? האם

פתגמים מעודדים מפני שהם בנויים על דימוי ציורי, וכך ה"מוח הרגשי" שלנו מתחבר אליהם בקלות?

בכל מקרה, אני אוהבת פתגמים מעודדים, ואני גם אוהבת לצטט אותם בפני אחרים. פתגם, שאנחנו זוכרים, יכול ללוות אותנו, כמו תכשיט יקר, בכל חיינו. ברגעים, שבהם נזדקק לו, נשלוף אותו ממגירת הזיכרון שלנו, והוא יקשט אותנו כמו תכשיט יקר ומיוחד.

אני רוצה לספר לכם על כמה פתגמים, שאני אוהבת במיוחד. אשמח אם תחשבו לעצמכם על פתגמים נוספים, שאהובים עליכם במיוחד.

הפתגמים, שאהובים עלי במיוחד, הם:

"תמיד הכי חשוך לפני עלות השחר" - זה פתגם, שאני ממש אוהבת. הוא לקוח כמובן מהשיר הידוע של שלום חנוך "נגד הרוח" (1), ובעצם הוא אומר לאדם, שנמצא במצב קשה מאוד, שדווקא החושך הכהה והכואב ביותר - יכול לבשר על תחילתו של הטוב, של השינוי.

אני משתמשת בפתגם הזה לעצמי, ואני גם אומרת אותו למטופלים, כשהם מרגישים ש"די, יש גבול לכמה צרות וסבל אני יכול לספוג". לפעמים, דווקא בנקודה הנמוכה הזו, אני מנסה להראות לפציינט, שהחושך הגדול הזה שהוא הגיע אליו, שהוא כבר כל־כך ארוך, ומוגזם - הוא סימן לכך, שעכשיו הגלגל צריך להתחיל להסתובב לכיוון השני. כאילו, שכוח מיסטי, עליון, פגע כבר מספיק באדם הסובל, ועכשיו אי־אפשר יותר. הכוח העליון הזה כבר בא על סיפוקו, והוא יגרום עכשיו לכך, שהחושך ייגמר. שדווקא העוצמה המתגברת של החושך, והסבל - מעידה על תחילת סופו. יש בפתגם הזה יכולת נחמה גדולה, וגם הבנה עמוקה על התנהלותם של תהליכים: לעיתים צריך באמת ליפול למקום נמוך מאוד כדי להתחיל לעלות.

"שבע ייפול צדיק וקם" (2) - זהו באמת פתגם חשוב, הלקוח מספר משלי שבתנ"ך. כל מילה בו חשובה ומשמעותית. קודם כל הוא קורא לאדם, שנכשל שוב ושוב, למרות ניסיונותיו - צדיק. וזו כבר הרגשה טובה, כי הוא בעצם אומר לאדם שנכשל: אתה לא סתם כישלון, או לא־מצליח, אתה בעצם צדיק. יש בך איכויות מיוחדות, שכעת הן לא נראות, אבל הן שלך.

גם המילים "שבע... ייפול" הן מילים מאוד אמפתיות משום, שהן מתארות מצוין את תחושתו של אדם, המרגיש מיואש אחרי ניסיונות חוזרים ונשנים להצליח במשהו.

"שבע" פעמים הצדיק נפל, לא פעמיים, לא שלוש או ארבע, אלא שבע. המספר

הגדול הזה של הכישלונות של הצדיק הוא גם אמפתי לתחושה המטופשת, שיש לנו אחרי שאנחנו נכשלים שוב ושוב. המספר שבע אומר לנו: גם צדיקים נופלים המון, לא רק אתה... לא צריך להיות טיפש, או רשע, או תם - בשביל ליפול. גם צדיקים נופל.

ובסוף, כמובן, הסיום החשוב של הפתגם הזה: "וקם". זה מה שהצדיק עושה: הוא קם שוב ושוב, הוא לא מתייאש. וגם אם הוא מתייאש, בפנים, בלב - במעשיו הוא אינו מוותר, והוא ממשיך לקום. אז גם אתה, צדיק, צריך לקום עכשיו. בטח כבר קמת בעבר, וגם עכשיו תקום. אין ברירה.

ומעניין בכל זאת, שהפתגם מסתפק במספר שבע. כלומר יש כאן איזה רמז דק, אופטימי, על כך, שרק שבע פעמים נופלים. ולא יותר. ובסוף - העניינים יסתדרו. צריך נחישות והתמדה - אומר לנו הפתגם הזה. אם יש לך את היכולת לקום - בסוף תצליח.

"הפוסל במומו פוסל" (3) - זהו גם פתגם, שנלקח מהמקורות היהודיים. הפתגם הזה מעודד כשמבקרים אותך, והוא ביקורתי דווקא כלפי מי שביקר אותנו. הפתגם הזה הקדים בשנים רבות את המושג הפסיכולוגי המודרני, שנקרא "השלכה". המושג "השלכה" - כשמו כן הוא: המושג מצביע על מנגנון הגנה, שבו אנשים מתקשים לראות את המגרעות של עצמם, ובמקום זאת - הם משליכים אותן על הזולת (4). האמת הפשוטה הזו מתבררת לנו במקרים רבים במציאות של חיינו: לעיתים קרובות אנשים מבקרים אותנו בגלל אותן מגרעות, שהם עצמם סובלים מהן... הם אומרים לך, שאתה עצלן, ואז מתברר, שגם הם לא סמל החריצות. הם אומרים, שהמאמר שכתבת רדוד - ואז מתברר, שגם להם יש נטייה לא קטנה לרדידות.

ומדוע הפתגם הזה מעודד את מקבל הביקורת? הוא מעודד, מפני שהוא מפחית את עוצמת הכאב של החיצים, שהופנו אליך בביקורת. המשפט הזה עוזר להבין, שהביקורת, שפגעה בך, הגיעה ממקום פנימי של המבקר. האדם הבעייתי הוא כבר לא אתה - אלא הפוסל. ההתמקדות עוברת - ממך אליו. וזה יותר קל ברגעים האלו, לאחר שנפגעת ו"הופלת לרצפה" על־ידי ביקורת פוגעת. הפתגם הזה עוזר להבין את המבקר, ואת קשייו, ומדוע הוא ביקר אותך.

"כשאלוהים סוגר דלת הוא פותח חלון" - זה פתגם, שאני מכירה מהסרט "צלילי המוסיקה" (4). את המשפט הזה אומרת מריה, הנזירה שהופכת אחר־כך לאומנת, אחרי שאם המנזר גוזרת עליה לצאת מן המנזר ולקבל תפקיד, שמריה מרגישה, שהוא מרתיע ומעורר חשש: להיות אומנת לשבעה ילדים. ובפתגם

הזה, כמו בפתגם "תמיד הכי חשוך לפני עלות השחר", יש ביטוי לאיזו חוקיות קוסמית, הקובעת, שמשהו טוב חייב לקרות אחרי שקורה משהו רע. שלא יכול להיות, שרק יהיה רע, מפני שהמזל מתחלף. ולא רק שהמזל מתחלף, אלא שיש איזו השגחה עליונה – שמפצה את האדם המסכן, שסגרו בפניו דלת. והשגחה עליונה זו תפתח בפני האדם המסכן – חלון. וכך, אם אתה חש, שסגרו בפניך דלת בפתאומיות, ואתה כואב ומיואש, זכור: חלון חייב להיפתח, והזדמנות חדשה ולא צפויה תבוא. וכפי שהדלת מסמנת איתה הגעה של אור ואויר רענן לתוך מקום סגור, כך יבוא החלון שייפתח, ויכניס אור ואויר רענן לחייך.

לסיום הכלי הזה אגלה לכם, שלי עצמי היה נעים לכתוב עכשיו את הפתגמים האלו, ולהסביר אותם. כבר נרגעתי... אני מקווה, שגם עליכם הפתגמים השפיעו לטובה.

וכאן אוסיף, שאנחנו יכולים **ליצור לעצמנו פתגמים ומשפטים חשובים**, שיעודדו וירגיעו אותנו. המשפטים האלו יהיו כלים חשובים עבורנו ברגעי לחץ או מצב־רוח רע, והשליפה שלהם תעלה בנו חיוך ותביא הקלה.

כך למשל, בתקופה של לחץ, אני יצרתי עבור עצמי את המשפט: **"אני לא עובדת בחדר מיון."** המשפט הזה תמיד מזכיר לי, שעם כל הלחץ, שאני חשה ממטלות רבות שמוטלות עלי עכשיו, הרי רוב המטלות אינן דחופות וקריטיות: מותר לעצור קצת, מותר לדחות חלק מן המטלות, ומותר לומר – את זה אני לא יכולה לעשות עכשיו, אולי מחר.

כך אני גם מעודדת מטופלים שלי ליצור עבור עצמם משפטי־מפתח כאלו, מעין פתגמים אישיים שלהם, שישמשו אותם ברגעי משבר. אני גם מציעה להם לרשום את המשפטים האלו על דף נייר, שיישאו תמיד איתם, ויקראו בו כשהם במצב־רוח רע או בחרדה.

דוגמאות נוספות לפתגמים אישיים כאלו, שאנשים יכולים להמציא עבור עצמם הן:

"מותר לבקש עזרה" – לאימא, שעושה הכל בעצמה בבית, ומתקשה לבקש עזרה מבני־ביתה, ולכן מרגישה מותשת וממורמרת.

"זה בסדר לדאוג לעצמי" – למי שחש שלא בנוח כשהוא נותן לעצמו, מרבה לטרוח עבור כולם, ולכן מזניח את תחביביו האישיים ואת ההנאות שלו, ואינו מאושר.

"גם עם ציונים טובים מאוד ארגיש טוב עם עצמי" – לתלמידה פרפקציוניסטית ולחוצה מדי, המשקיעה יותר מדי בלימודיה, ומרוצה רק כאשר ציוניה מושלמים.

"יש עוד מקצועות בחיים חוץ מעריכת־דין" – למי שפיתחה חרדות מבחנים

במהלך לימודי המשפטים, ורוצה להרגיע את עצמה, שגם אם לא תצליח במבחן הקרוב - תמצא מקצוע אחר, שירתק אותה. ישנם פתגמים דומים, כמו: "קורס קצינים זה לא החיים", "יש חיים אחרי בית־הספר לרפואה", או: "מי שנכשל בעסקים - מצליח באהבה"...

כמה הצעות טובות לאימוץ פתגמים שיעודדו אתכם

1. חשבו על פתגמים, שאתם אוהבים במיוחד ושמעודדים אתכם. רשמו אותם על דף, והניחו אותם למשך כמה ימים גלויים על שולחנכם, כדי שתוכלו לראות אותם ולהיזכר בהם.
2. הדפיסו את הפתגם המתאים ביותר עבורכם כעת באותיות גדולות, ותלו אותו במסגרת על אחד הקירות בבית שלכם. כך הפתגם ישפיע עליכם יותר.
3. היכנסו לאתרי פתגמים ברשת. יש כמה אתרים טובים כאלו. קראו שם את הפתגמים, ורשמו לכם כמה שמצאו חן בעיניכם.
4. צרו לעצמכם פתגמים אישיים, המכוונים לבעיות ולרגעים קשים בחייכם. כתבו את הפתגמים האישיים ביומנכם, והעתיקו אותם גם ליומן השבועי שלכם. התבוננו בפתגמים מדי פעם, ובדקו עד כמה הם מרגיעים אתכם ותורמים לאושרכם.

כלי עשרים ותשעה: התרופה - ספרים

בעיני, ספרים הם כלי מעולה ללמוד ולפתור בעיות. גם במסגרת הפגישות בטיפול הפסיכולוגי - אני ממליצה למטופלים שלי, במקביל לטיפול, לקרוא ספרים בתחום הפסיכולוגיה, שלדעתי מתאימים להם ולקשיים שיש להם. לא מעט מטופלים אכן מקבלים את ההצעה בשמחה, קוראים את הספרים, ומרגישים, שהספרים אכן עזרו להם. כנראה, שהספרים בעיני הם עוד אחת מ"התרופות" שיש לי לתת למטופלים.

בעיני, אנשים יכולים להשתנות בעזרת מגוון דרכים: יש אנשים, שמשתנים בעזרת טיפול פסיכולוגי טוב. יש אנשים, שמשתנים בעצמם, ללא עזרה וללא טיפול פסיכולוגי. יש אנשים, שמשתנים בעזרת אירועים קשים שקורים להם. ויש אנשים, שספרים משנים אותם. ולמען הגילוי הנאות: אני אחת מאלו, שמשתנים בעקבות קריאה בספר משמעותי.

אני זוכרת בדיוק מאמר מסוים של ויניקוט, שכאשר שקראתי אותו - נדהמתי: "הוא מתאר שם מה שאני עושה", חשבתי אז לעצמי, "זה אני... אני עושה את הטעות הזו, וכל־כך הרבה!" ההבנה הכואבת הזו, שהבנתי כשקראתי את המאמר, איפשרה לי לשנות שינוי גדול בהתנהגותי, שינוי, שעזר לי מאוד להיות אדם אמיץ יותר וספונטני יותר - עם אנשים אחרים ועם עצמי. נכון, ההבנה הזו קרתה במקביל לטיפול פסיכולוגי, שעברתי באותה תקופה, אבל היא היתה חשובה ומשפיעה ביותר בפני עצמה.

וחוץ ממני יש עוד רבים, שיכולים להתפתח נפשית ולהשתנות בעזרת ספרות פסיכולוגית. אגב, אדם נוסף, ה"מודה" בכך שספרים עוזרים לו בבעיות שונות הוא רובין שארמה, סופר מצליח בעצמו בתחום ספרות העזרה־העצמית (1). שארמה מספר בספרו בגילוי לב, איך פתר קושי שלו בעמידה מול קהל בעזרת קריאה של ספרים בתחום הזה.

אם כך, אפנה כעת להמליץ לכם על ספרים שונים לבעיות שונות. בכוונה יצרתי רשימה מצומצמת יחסית, והמלצתי רק על הספרים הטובים ביותר בעיני. ההמלצות הרשומות כאן הן רק על ספרים, שניתן להשיגם בשפה העברית. את הרשימות סידרתי לפי הסדר, שבו עדיף לקרוא את הספרים.

ספרים למי שרוצה להיות מאושר יותר, או שהקרובים לו יהיו מאושרים יותר:

ד"ר מרטין זליגמן: אושר אמיתי. הוצאת מודן, 2002.
ד"ר טל בן־שחר: באושר ובאושר. הוצאת מטר, 2008.
ד"ר טל בן־שחר: אושר אפשרי. הוצאת מטר, 2009.
ריקאר, מאתייה: בזכות האושר. עם עובד, 2006.

ספרים להורים שלילדיהם (ומתבגרים, כמובן) בעיות משמעת שונות:

עומר, חיים: שיקום הסמכות ההורית. מודן, 2000.
עומר, חיים: המאבק באלימות ילדים - התנגדות לא אלימה. מודן, 2002.
עומר, חיים: הסמכות החדשה. מודן, 2008.

ספרים לילדים (ומבוגרים) שסובלים מהפרעות קשב וריכוז:

ד"ר בארקלי, ראסל: לשלוט ב־ADHD. גלילה, 2003.

ספרים למי שילדיהם (גם מתבגרים) סובלים מחרדות:

1. עומר, חיים ולייבוביץ', אלי: פחדים של ילדים. ספרים, 2007.

ספרים למי שיש בעיות רפואיות, שיש להן גם רקע נפשי:
רובינס, ג'ון: בריא בן 100. פוקוס, 2007.
מזרחי, אבשלום: לחיות בריא. הוצאת פוקוס, 2003.
חמו, שרה: שביל הזהב לריפוי טבעי. הבית הטבעי, 2006.
נחמה כנעני (מתרגמת ועורכת): "בריאות מחוצפת" - מפרסומי "קינגסטון קליניק". 1-7. הוצאת פיט, 1996-2003.

ספרים למי שחווה רגשות שליליים חזקים:
קורנפילד, ג'ק: הלב הנבון. מודן, 2009.
ד"ר גולמן, דניאל: רגשות הרסניים. מודן, 2005.
אלון, נחי ועומר, חיים: השטן שבינינו. ספרים, 2005.

ספרים לבעיות בזוגיות ובנישואים:
פייג', סוזן: כיצד אחד מכם יכול לקרב את שניכם זה לזה. מודן, 2000.

ספר למי שסובל ממחשבות טורדניות והתנהגות כפייתית:
פרופ' פואה, עדנה ופרופ' וילסון, רייד: די לאובססיה. מודן, 2001.

כמה הצעות טובות ללמידה מאירת-עיניים מספרים מצוינים

1. קראו שוב את רשימת הספרים, אל תלחיצו את עצמכם. חשבו אם יש ספר, שמעניין אתכם, ובדקו היכן ניתן לקנות אותו.
2. אחרי שתקנו לכם אחד מהספרים - אני ממליצה לקרוא אותו בקצב שנוח לכם, ובסדר שנוח לכם. לפעמים קל יותר להתחיל לקרוא ספרי פסיכולוגיה מאמצע הספר, או מסוף הספר, או מהפרק השני שבו. קראו את הספר לאט, בהנאה. חשבו על מה שקראתם בהפסקות שבין הקריאה. הסתכלו על העצים שמולכם בחלון, על העננים בשמים. לאט, יש זמן. הספר יחכה, הספר הוא לא בן-אדם, הוא לא בורח. הוא תמיד יהיה לידכם.
3. זכרו: הספרים הם לא במקום טיפול פסיכולוגי. לדעתי הם יכולים להיות **השלמה טובה לטיפול פסיכולוגי**. הם יכולים לבוא גם כהקדמה לטיפול פסיכולוגי או כבני-לוויה בזמן או אחרי שמסיימים טיפול פסיכולוגי.

כלי שלושים: סוד החיים הפשוטים

"גם למראה נושן, יש רגע של הולדת" - כתב אלתרמן (1). גם לי היה רגע של הולדת כשהנחתי לעצמי להשתרע כשגבי על הדשא, מתחת לעצים בגינה של ביתנו.

לפתע נגלתה אלי כיפת השמים הענקית, בתכלת בהיר מאוד. הופתעתי והתפעמתי מגודל כיפת השמים ומצבעה העז.

ראיתי עוד כמה מראות מרגשים באותם רגעים:

ראיתי את העלים הרבים והקטנים שזזו בכיפת העצים שמעלי.

הבחנתי בתדהמה בגבעולי הדשא המרובים שלידי: ממבטי שעל הקרקע נראו גבעולי הדשא ענקיים כל־כך...

הרגעים ההם, כששכבתי על הדשא וראיתי הכל מלמטה, היו עבורי רגע של הולדת. לפתע עניינים קודמים, שהטרידו אותי - נראו פעוטים, והעולם נראה שונה לחלוטין. ההסתכלות שלי בכלל על החיים השתנתה.

האם זה קורה לכם לפעמים - ששיר יפה ברדיו, נוף מיוחד, כיפת השמיים - משנים את תפיסתכם על החיים ועל מה באמת חשוב בהם?

ישנם רגעים כאלו, שבהם אנחנו חשים, שאנחנו לפתע מבינים את העולם אחרת - טוב יותר, פשוט יותר.

באחד הספרים האהובים עלי ביותר, "מלחמה ושלום" (2), שכתב טולסטוי, אנדריי ופייר באזוחוב, מגיבורי הספר, **שכבו על האדמה כשגילו אמיתות גדולות וכבירות על חייהם.** אנדריי שכב על האדמה, פצוע קשה בסוף קרב עקוב מדם, ולראשונה בחייו צפה בכיפת השמיים התכלת הענקית, עד שבאו לאסוף אותו לבית־חולים שדה. **השמיים, שהיו פרושים ענקיים מעליו הדהימו אותו, וגרמו לו לחשוב אחרת לגמרי על חייו.** הם עזרו לו להבין ששנאה וקנאה, שהיו דומיננטיים בחייו לפני כן, הם מיותרים בעולם הזה, ושכדאי לו ללמוד לסלוח למי שפגע בו.

לפייר, חברו, היה מזל יותר טוב: פייר, רוזן עשיר ומפונק, גילה את החיים הפשוטים כשהתחפש לאיכר במסע השבויים, שלקח צבא נפוליאון. הוא נרדם במסע הקשה ההוא בכל לילה על האדמה ליד איכר פשוט, שאיתו התחבר במסע השבויים. פייר העריץ את הפשטות של האיכר, שהיה נרדם כמו אבן וקם כמו לחם טרי. המגע עם האדמה ועם האיכר הפשוט גרמו לפייר לוותר על חיי הוללות ריקים ממשמעות, שחי לפני כן כרוזן עשיר, ולהבין מה באמת חשוב

בחיים: אהבה, רעות אמיתית, פשטות־הליכות וצניעות. לפייר היתה הזדמנות, עם תום המלחמה, לשפר את חייו לטובה.
רגעים מיוחדים כאלו קורים לאנשים כשהם חווים דברים בסיסיים, דברים פשוטים מאוד: אוכלים אוכל פשוט מאוד וטעים מאוד, שוכבים על האדמה וצופים בשמים, משוחחים שיחה מיוחדת ולא צפויה.
ולעיתים צריכים חופשה מהחיים כדי לחוות רגעים כאלו: לא מזמן סיפרה לי מטופלת על חוויות מדהימות של התחברות לעצמה, שחוותה בטיול בנפאל. מאז, היא סיפרה, לא חוותה חוויות כאלו משמעותיות. שמחתי שהיא סיפרה לי על החוויות מהטיול: "אני מקווה", אמרתי לה, "שזה שסיפרת לי, ונזכרת בעצמך בחוויות האלו, יעזור לך להביא לחייך עוד חוויות כאלו בעתיד הלא־רחוק. לא חייבים לנסוע לחו"ל כדי לחוות חוויות משמעותיות כאלו."

כמה הצעות טובות לתחושת אושר ממצבים פשוטים

1. חשבו לעצמכם: איך אתם יכולים ליצור לעצמכם מצבים פשוטים ומרגשים? האם סביבכם יש הזדמנויות לרגעים פשוטים מאוד ומשמעותיים כאלו? רשמו את ההצעות ביומן.
2. נסו לפחות פעם אחת בשבוע לחוות מצבים פשוטים ומאושרים. תעדו אותם ביומנכם.

פרק 4

פעילות, מנוחה ואושר

כלי שלושים ואחד: פעילות, מנוחה ואושר

מה הקשר בין פעילות ומנוחה לבין האושר?
אתחיל בפעילות: **הפעילות מראה, שלאדם יש חשק ורצון לעשות דברים בעולם.** אדם פעיל מאמין ביכולתו לעשות דברים בעולם, ושיש סיכוי למעשיו להצליח, לשאת פרי. אין זה מקרי, שכשאדם סובל מפגיעה נפשית כלשהי - נפגעת הפעילות שלו, נפגע הרצון שלו לעשות דברים בעולם, והוא הופך להיות משותק - בין אם מדובר בדיכאון, או בחרדה. הוא נסוג מהחיים.
הפעילות משמעותה: אני בא אל החיים. אני אמיץ מספיק כדי לפעול בחיים. יש בי רצון, יש בי אנרגיות, ויש לי גם אמון בעולם. ואחרי שאתחיל - אהיה גם מסוגל להמשיך ולהתמיד בפעולתי. לא יאחז בי ייאוש - יהיה בי את הכוח גם להתמיד במלאכה, לשקוד. ולא לוותר באמצע. לסיים מה שהתחלתי.
צ'יקסנמיהאי (1), הגדיר את האושר כמצב, שבו האדם נמצא בפעילות זורמת (flowing), כלומר הוא שקוע בפעילות, שמעניינת אותו מאוד וגורמת לו לחשק לעשות וליצור, עד כדי שהוא שוכח את עצמו.
הרצון לפעול הוא אחד מיסודות בריאות הנפש. הרצון לפעול מראה בעצם על אנרגיות נפשיות, על עניין ותשוקה, על כוח לחיות. מי שאין לו חשק כלפי העולם - הוא אדם חסר־חיים, חסר־שמחה. דברים לא מעניינים אותו: לא עבודות, לא אנשים, לא טיולים. העולם נראה בעיניו אפור. לא במקרה במבחן הצבעים (2) הצבע האפור - הוא הצבע הבעייתי ביותר. הוא מצביע על אדם, שאין לו עניין בדבר.
ואכן, בדרך כלל אנשים מתחילים להרגיש טוב עם עצמם ברגע שהם מזהים את המטרות החשובות של חייהם (3), מטרות שיקרות להם. כשהם מבינים, וזה קורה לא פעם בטיפול פסיכולוגי, שיש באפשרותם להשיג מטרות אלו - הם מתעוררים לחיים. שבות אליהם שמחת החיים ומשמעות החיים. הם נטענים באנרגיה. ציין זאת ויקטור פרנקל, בספרו "האדם מחפש משמעות": כשלאדם יש מטרה - הוא יכול לשרוד גם חוויות קשות ביותר (4).
ואם הפעילות חשובה כל־כך, מדוע ציינתי את המנוחה, כחשובה לא פחות?
המנוחה היא למעשה האיזון של הפעילות, והיפוכה. מי שנוטה לפעילות מוגזמת - הרי הוא יפתח תשוקה מוגזמת, חסרת־שליטה וחסרת מעצורים כלפי מה שירצה. מוכר לנו המצב בתרבות המערב של היום, שבו אנשים פוגעים בעצמם בפעילות־יתר, בעבודת־יתר, או בהשתדלות־יתר למען הילדים. אנשים פעילים

עד כדי כך, שאינם ישנים מספיק, עד כדי פגיעה בבריאותם (5). פעילות היתר נובעת ממצב, שבבודהיזם היו מגדירים, כתשוקת־יתר. כשאתה לא יודע לעצור, להרגיע את רצונותיך ואת חריצותך הרבה, ולתת מנוחה לגופך ולנפשך, וגם לסובבים אותך - אתה מפר את האיזון העדין שבין פעילות למנוחה.
והאיזון העדין הזה - הוא חשוב מאין כמוהו. חשוב, שנדע לרצות דברים בעולם, להתאוות לפעול בו. חשוב גם, שנדע לעצור, לנוח, לתת לגופנו ולנפשנו להירגע. שניהנה גם מאי־עשייה, הרפיה ומילוי מצברים - כדי להתעורר מחדש עם רצון ואנרגיה לפעילות.
מי שאינו יודע לנוח - אינו יודע לאזן בין הפעילות והדחף שלו לבין היכולת לעצור ולנוח.
לכן בחלק הנוכחי של ספר זה אכתוב על שני הנושאים האלו: פעילות ומנוחה. אכתוב על גורמים המעודדים פעילות, חריצות והתמדה, ומולם על הצורך במנוחה והרפיה. **שני הקצוות האלו והיכולת לנוע ביניהם - חשובים מאין כמוהם על מנת להיות מאושרים.**

כמה הצעות טובות להבנת האיזון שלכם בין פעילות למנוחה

1. האם הייתם מסווגים את עצמכם כמי שנוטים לפעילות־יתר או למנוחת־יתר?
2. האם ישנם מצבים, שבהם אתם נוטים לפעילות־יתר (בעבודה, בין חברים, בשבתות, בזמן הפנוי, במשפחה) מול מצבים, שבהם אתם נוטים למנוחת־יתר? רשמו אותם ביומנכם.
3. רשמו ביומן שלכם מצבים, שבהם אתם חשים מאוזנים מבחינת היחס בין מנוחה לבין פעילות.

כלי שלושים ושניים: ברק בעיניים ואושר בלב

איך גורמים לאדם להיות פעיל וחרוץ? איך גורמים לאדם לפתח חשק לעשות דברים? האם זה אפשרי בכלל?
לפעמים מגיעים אלי לטיפול אנשים, שנראים לי **חסרי־אנרגיה**, **כבויים**. אני שואלת אותם אז שאלות כמו: "האם טוב לך בחיים? האם אתה אוהב את העבודה שלך? האם נעים לך בשעות הפנאי שלך?" והם לרוב עונים לי בתשובות כמו: "לא טוב

לי", "אני לא אוהב במיוחד את העבודה שלי, זו פרנסה, מה לעשות", או: "אני סוחבת את הימים, כייף לי להיכנס למיטה בלילה. אני מודה על כל יום שנגמר."
"איך בשם אלוהים ארים את האיש, או האישה, הזו?" אני שואלת את עצמי כשאני שומעת את התשובות האלו, ורואה את הגוף הנפול והבעת הפנים הכבויה, "אין לו אנרגיה לחיים, זה ברור. הוא **נסחב עם החיים. אין לו התלהבות** לדבר. הוא עושה רק מה שהוא צריך."
במצב כזה אני בדרך כלל שואלת את המטופל : "מה באמת היית רוצה לעשות בעבודה שלך, לו הכל היה אפשרי?" ואז אני מקבלת תשובות מרגשות יותר, על מה הוא היה רוצה לעשות עם חיין, ובדרך כלל בלוית הסברים - מדוע אין באפשרותו לעבוד בעבודה, שבאמת מרגשת אותו, או לעשות פעילויות בשעות הפנאי, שבאמת מענגות אותו.
אני בדרך כלל במצב כזה קצת משתתקת. השיתוק, שאוחז במטופל - אוחז גם בי. המטופל לרוב, ברגע הזה, הצליח לשכנע אותי, שבאמת אי־אפשר לשפר את חיין... אני עצובה יחד איתו. וזה גם חשוב, דרך אגב, להיות מסוגלת להיות עצובה עם המטופל על מה שאי־אפשר לעשות.
אבל אני משתדלת בכל זאת לא לוותר. אני נזכרת איך בטיפול, שבו אני הייתי, לפני שנים, שאלה אותי המטפלת שאלות כמו: "איך את רוצה שהבית שלך ייראה? איפה באמת היית רוצה לעבוד? **מדוע את לא עושה מה שאת אוהבת?** "
השאלות האלו, שהמטפלת שאלה אותי בטיפול שלי, עוררו אותי לתת תשובות, שעם השנים הלכתי ויישמתי אותן. את רוב התשובות לא יכולתי ליישם בבת־אחת, כמובן, אבל הבנתי, שלאט־לאט אפשר להשיג דברים, שרציתי. שאין צורך לוותר על רצונות שלי, או לבטל אותם. בטיפול ההוא התחלתי להאמין, שעם סבלנות והתמדה, ובצעדים הדרגתיים - אשיג מה שאני רוצה. לפחות את רוב הדברים שאני רוצה. הטיפול ההוא היה קצר יחסית, אבל אני ממשיכה לשאול את עצמי לעיתים קרובות את השאלות, שלמדתי מהמטפלת: "איפה את באמת רוצה לגור? מה את באמת רוצה לעשות בעבודה שלך?" וגם שאלות על נושאים לכאורה שוליים אני שואלת את עצמי: " איזה בגד בא לך באמת לקנות? ואיך הכי היית רוצה לבלות עם משפחתך בחופש הקרוב?"
לפעמים אני עונה לעצמי תשובות, שאינן קלות לביצוע, ואני מבצעת רק את חלקן. אבל בכל מקרה, חשוב לי להבין, מאז אותו טיפול, מה אני באמת רוצה. מהו החלום הקטן או הגדול שלי.
וכן, אני מכירה כמוכם את השיר של תכנית הטלוויזיה "כוכב נולד 6", שכתבה

מירית שם־אור והלחין צביקה פיק : "לפעמים חלומות מתגשמים". זהו שיר, שנשמע לכאורה פשוט מדי ובנלי. השיר הזה גם יכול להרגיז מפני שהוא מזכיר את "תעשיית החלומות והאושר" השרלטנית (1), הרווחת בעולם שלנו, המבטיחה לכל אחד את אמרתו של וולט דיסני: "מי שיכול לחלום – יכול גם לבצע" . לא כל החלומות מתגשמים – לא כדאי להשלות את עצמנו.

אבל מצד שני : **בואו נכיר את חלומותינו**. קודם כל – חשוב, שנהיה מודעים להם. הרי לא חייבים להיות מודעים רק לתוקפנות או לסבל הלא־מודעים שבתוכנו – אפשר להיות מודעים גם לשאיפותינו הלא־מודעות. ואחרי שנכיר את חלומותינו – נחליט מה אנחנו רוצים לעשות איתם. האם הם אפשריים – או לא. ואולי הם כן אפשריים – ביישום חלקי, לאורך זמן, ועם התמדה ונחישות שלנו להגשימם?

כי מה שיפה בהגשמת שאיפותינו הוא, שהדרך עצמה יכולה בעצמה להיות מהנה ומאתגרת. בכל מקרה נצא נשכרים מהדרך של ההגשמה האיטית והמתונה של חלומותינו מפני שהגשמה כזו תעזור לנו להרגיש, שאנחנו לא חסרי־אונים כל־כך כמו שסברנו – כשלא התייחסנו לחלומותינו ברצינות. **טוב להאמין, שיש דרך להגיע למה שאנחנו רוצים, גם אם לא נקבל את רצונותינו במדויק, בקלות ומיד.** ולהרגיש בעלי־השפעה בעולם זה דבר חשוב.

וגם להגיע לחלומותינו, גם אם בחלקם ולא מיד, זה מאוד נעים. הרי לא סתם חלמנו עליהם. **החלומות הגיעו ממקום עמוק שלנו.**

הבה נחזור אל המטופל, שסיפר לי עד כמה בלתי־אפשרי, מבחינה מציאותית, להשיג את שאיפותיו וחלומותיו.

כבר סיפרתי לכם, שהמטופל שלי הצליח לשכנע אותי, שהוא חסום ומנוע מלהשיג את מה שחשוב לו. שהייתי עצובה איתו, והרגשתי חסומה כמוהו. הבנתי, שאני, הפסיכולוגית התמימה שבאה עם ההתלהבות שלה, לא מבינה שהחיים אצלו די חסומים... כי זה הרי, מה שהמטופל סיפר לי.

ואני אמשיך ואשקף לו את תחושתו, שאין מה לעשות – הוא אינו יכול ליישם את מה שהוא רוצה. שהמצב שלו שונה מהמצב של אנשים אחרים, שהוא מכיר. אשקף לו גם את קנאתו באחרים, שהוא רואה איך הם שמחים בחיים שלהם, איך הם כן הגשימו חלומות שלהם. וככל שנוכל להיות יחד במקום הזה של הייאוש ושל הוויתור על החלומות של עצמו – אולי המטופל המיואש שלי יאמר מדי פעם עם אמירות אחרות. האמירות האלו לא חייבות לבוא ממני. הן יבואו ממנו: אמירות, שבעצם אולי יש כן תקווה להגשים דברים שהוא אוהב. שאולי שווה לפעמים כן לנסות דברים, שחשובים לו. הוא עצמו ייזכר במצבים, שבהם כן

ניסה והשתדל להשיג מה שהוא רוצה. ואולי פה ושם בחייו יצוצו דוגמאות קטנות, שבהן התחיל נהג אחרת: הוא כן השתדל למען מה שבאמת חשוב לו. והוא כן הצליח להשיג דברים קטנים שרצה.

זה יהיה תהליך איטי, הדרגתי, שבו אהיה בהתחלה אמפתית לתחושות, ששולטות במטופל, שוויתר על חלומותיו. אהיה איתו בחוויה החסומה והנפולה. ולאט לאט אציע לו גם אפשרויות אחרות, בזהירות - והוא יהיה מוכן לפעמים גם להאמין בהן. ואולי החלומות של המטופל שלי יתממשו לאו דווקא בכיוונים, שחשבנו עליהם בהתחלה - אותם כיוונים, שעליהם אמר המטופל, שהם אבודים וחסומים. אולי חלומותיו יתממשו בכיוונים אחרים.

מה שיקדם את המטופל בסופו של דבר הוא כוח הצמיחה הטבעי שלו: אותו כוח צמיחה, שמושך אותנו לגדול, לשאוף לטוב לעצמנו, לממש את הפוטנציאל שלנו. להתרפא.

האם אותו ברק בעיניים, החשק לפעול בעולם, יהיה בעיני המטופל בסוף הטיפול? הברק יבוא. אחרי הצער - יבוא הברק. וכשהוא יבוא - הוא יהיה בניצוץ המיוחד של המטופל שלי. לאו דווקא בניצוץ, שאני ציפיתי לו.

אבל תהיה אז התפייסות עם החיים, ותהיה גם מטרה. ואמונה בכך, שהוא את דרכו יודע עכשיו, גם אם הוא לא יגיע אל סופה או אל המטרות כולן.

ובדרך כלל בשלב הזה המטופל כבר יתחיל להיפרד ממני. הוא יעזוב את הטיפול עם הברק בעיניים. שנינו נבין, שהתהליך להגיע אל החלום אינו פשוט, ושיש לו עוד דרך ללכת בה. אבל להיות בדרך זה כבר הרבה... לפני כן לא היתה לו דרך, רק שיגרה אפורה ומייאשת.

עכשיו יש לו חלום, יש לו תקווה ואנרגיה לחיים. המנוע הופעל והושב לחיים. והדרך אל האושר והחלומות היא לעיתים קרובות כבר האושר עצמו.

כמה הצעות טובות כדי לייצר ברק בעיניים ואושר בלב

1. פתחו דף מיוחד ביומן לשאלות החשובות הבאות: לו הכל היה אפשרי - איך הייתם רוצים שחייכם יהיו?
2. פרטו לגבי העבודה: באיזו עבודה הייתם רוצים לעבוד? באיזה תפקיד? כמה ובאילו שעות הייתם רוצים לעבוד בעבודה זו? כמה הייתם רוצים להרוויח עבור עבודה זו? אל תתביישו - רשמו הכל. הדף מקבל הכל.
3. פרטו לגבי יחסים קרובים: עם מי הייתם רוצים להיות ביחסים הקרובים ביותר? איזה סוג של יחסים הייתם רוצים שיהיו לכם עם אותם אנשים?

כמה, איך וסביב אילו פעילויות הייתם רוצים להיפגש עם האנשים הקרובים לכם ביותר?

4. פרטו לגבי בני־משפחה, שאינכם גרים איתם: באילו יחסים הייתם רוצים להיות איתם? כמה, איך ומתי הייתם רוצים להיפגש איתם?
5. 1פרטו לגבי מצבכם הגופני: באיזה מצב גופני הייתם רוצים להיות? מה הייתם רוצים לעשות מבחינת פעילות גופנית?
6. פרטו לגבי מצבכם הנפשי: באיזה מצב נפשי הייתם רוצים להיות?
7. פרטו לגבי הבית, שבו הייתם רוצים לגור: היכן הייתם רוצים לגור ובאיזה סוג של בית? איך הייתם רוצים שהבית שלכם יהיה מעוצב? פרטו לגבי הופעתכם החיצונית: כיצד הייתם רוצים להיראות מבחינה חיצונית? מבחינת משקל? לבוש? טיפוח חיצוני?
8. רשמו תאריך ליד רשימת החלומות הזו.
9. הרשו לעצמכם להציץ בחלומות אלו מדי פעם. כשתחושו צורך ואנרגיה לכך – השתמשו בחלומות כמדרבנים לפעולה. צרו פעולות, שיקרבו אליכם את חלומותיכם. זכרו, שהאושר יכול לקרות מעצם תחושה השליטה על ההתקרבות לחלומותינו. פיתחו את המחברת לפחות אחת לשנה, ובדקו כמה התקדמתם.
10. זכרו: אין צורך להשיג הכל. גם אם השגתם חלק מהחלומות, ואם נהניתם מתהליך השגת החלומות עצמו – אושרכם יעלה באופן משמעותי.

כלי שלושים ושלושה: טוב שעשיתי את זה

יש פעילויות, שאנחנו **רוצים** לעשות אותן, ומשום מה אנחנו **דוחים** אותן. אולי מדובר בסידור מגירות מרגיזות ועמוסות לעייפה, או לצבוע בית, שקירותיו מזמן לא נצבעו, או לכתוב בלוג מרתק, שאין לנו כוח לכתוב.

עד שיום אחד – כאשר "נחה עלינו הרוח", אנחנו מחליטים לעשות מעשה, וניגשים לעשות מה שדחינו כל־כך הרבה זמן. כך למשל אני יכולה להחליט להושיב את עצמי ליד המחשב ולהמשיך בכתיבת הספר, ולא לדחות את כתיבתו ועריכתו עוד ועוד. אם אחליט להמשיך ולעבוד על הספר הזה – יהיה לי קשה בכל יום ברגעים הראשונים של תחילת הכתיבה, אבל כשאגמור לכתוב את הספר – אהיה מרוצה מעצמי.

דברים מפליאים קורים לנו אחרי שהתחלנו בפעילות, שהיה קשה להתחיל בה: קודם כל ניווכח, שהפעילות יכולה להיות הרבה פחות מעצבנת או קשה – יחסית למה ששיערנו לפני שהתחלנו בה. לעיתים אפילו ניהנה מהפעילות הזו.
ואם כבר סיפרתי על תהליך כתיבת הספר הזה, הרי עבורי כמעט כל פעם, שאני מתיישבת לכתוב ליד המחשב – אני די מחייבת את עצמי לשבת ולכתוב. ולמרבה הפליאה, אחרי שאני מסיימת את השעה, שהחלטתי שאקדיש בכל יום כדי לסיים את הספר – אני נוכחת, שבעצם נהניתי מאוד ממלאכת הכתיבה והעריכה. אני מופתעת במיוחד מהפער בין חוסר החשק שלי להתחיל את העבודה, לבין ההנאה, שאני מפיקה מהכתיבה, והתחושה הנינוחה, ששורה עלי אחרי הכתיבה. מדוע יש פער כזה? הרי היה הגיוני, שאמשך לכתיבה, אם אני בסך הכל נהנית ממנה ומרגישה טוב אחריה? מדוע אני צריכה להכריח את עצמי בכל פעם מחדש לשבת ולכתוב? אין לי תשובה ברורה לשאלה הזו. לפחות לא כרגע... אבל ברור, שאני מפעילה מנגנון פנימי, שדוחף אותי מעט, כמו יד המונחת על גבי והודפת אותי בעדינות לכיוון המחשב...
וכמו שציינתי, אחרי שהקדשתי לעבודת הכתיבה את "השעה היומית" שלה – אני מרוצה. אני את שלי עשיתי. אני מבינה, שתהליך הכתיבה והעריכה הוא ארוך, אבל אני, מבחינתי, **לא ויתרתי לעצמי**. הכרחתי את עצמי לשבת ולכתוב, למרות, שההתיישבות ליד המחשב לא הרגישה מפתה כלל. להיפך.
ובאמת אנחנו יכולים ליהנות **אחרי משימה**, שחייבנו את עצמנו להתחיל לעשות, מתחושת ההישג: **שהשלמנו את המשימה, שהתקשינו להתחיל** בה.
אם כך – למה דחינו, למה חששנו, למה נרתענו?
ראשית – כבני־אנוש לעיתים קרובות אנחנו נמשכים למה שעושה לנו רע, ונרתעים ממה שעושה לנו טוב... הרי הסיפור הראשון בתנ"ך, הסיפור על אדם וחווה (1), עוסק בחווה, שנמשכה לתפוח, שהציע לה הנחש. התפוח משך אותה מאוד, בהתחלה, אבל בסופו של האירוע – היא נענשה עונש קשה על מעשה זה. דוגמא יומיומית יותר היא המשיכה שלנו לצפייה בטלוויזיה: הצפייה הפסיבית והמרגיעה בתוכניות הטלוויזיה מושכת אותנו בהתחלה, אבל לעיתים קרובות נחוש משועממים ומעט מדוכאים בהמשך, אחרי שנצפה בתוכנית זמן מה. אנחנו יכולים להימשך לאכילה לא־מתאימה, ולהרגיש רע אחריה. ההנחה, שאנחנו יצורים הגיוניים, ושבהכרח נימשך למה שעושה לנו טוב, היא הנחה שהוכחה כלא נכונה במחקרים שונים (2). יחד עם זאת, עצם ההכרה שלנו באי־ההתאמה בין המשיכה שלנו לפעילות לבין ההנאה מהפעילות – יכולה לעזור לנו להימנע

מפעילויות מושכות ולא מתגמלות, ולהתחיל בפעילויות שאינן מושכות - אבל מתגמלות.

על הפער, שבין הציפיה להנאה מפעילות לבין ההנאה בפועל מפעילות, מתבסס תרגיל חשוב בטיפול פסיכולוגי קוגניטיבי־התנהגותי. בתרגיל זה מבקשים מהמטופל לרשום את סדר היום שלו, ואת הפעילויות, שעשה באותו יום. מבקשים ממנו לרשום לגבי כל פעילות כמה חשב, שייהנה ממנה לפני שעשה אותה, ולרשום גם כמה באמת נהנה ממנה - אחרי העשייה (3). לא פעם מטופלים מגלים פערים מעניינים: דווקא פעילויות, שמשכו אותם, ושהם חשבו שייהנו מהן - התגלו כפחות מתגמלות ונעימות, וציוני ההנאה של הפעילויות האלו היו נמוכים. ואילו פעילויות, שהרתיעו אותם, ושלפעמים הם ממש לא נמשכו לעשות אותן - קיבלו ציונים הנאה גבוהים, במפתיע.

כך לדוגמא, אם מטופל נמשך לשכב במיטה כשהוא סובל ממצב־רוח רע - כשהוא מעריך אחרי השכיבה במיטה כמה הוא נהנה ממנה - הוא מגלה, שבעצם הוא סבל במיטה. כך הוא ייתן לשכיבה במיטה בטלוויזיה ציון 1 (הציונים הם בין 5־0, כש־5 הוא הציון שמציין הכי הרבה הנאה, ו־0 הכי פחות הנאה). לעומת זאת, פעילות אחרת, שהמטופל רשם שהוא מצפה ליהנות ממנה 2, כמו לעשות הליכה אחרי־הצהרים בחוץ - קיבלה ציון של הנאה 5. זו היתה חוויה מצוינת בשבילו ללכת, להניע את גופו, להרגיש נמרץ יותר, וגם קצת לצאת מחוץ לבית.. בדוגמא של הליכה, הדורשת להתגבר על הרתיעה ממנה, יש צורך להתגבר על עצלנות גופנית.

לפעמים אנחנו צריכים להתגבר על עצלנות מסוג אחר, כמו למשל להתגבר על עצלנות להתחיל ליצור: לכתוב שיר, סיפור, לצייר. כמה פעמים רצינו לכתוב משהו, לבטא את עצמנו, ולא כתבנו, דחינו את הכתיבה? או שרצינו לצייר, לבטא את כישרון הציור שלנו? ואחרי שכתבנו, או ציירנו - כמה נהנינו : מעצמנו וממה שיצרנו....

ליצור דורש מאמץ מסוים. לפני שישבתי כאן לכתוב את הספר - שוטטתי לי באינטרנט, וקראתי כל מיני רשימות וכתבות. לקרוא דברים של אחרים באינטרנט זה יותר קל מלכתוב דברים בעצמי. השיטוט באינטרנט לא דרש ממני מאמץ. הכתיבה דורשת לחשוב, לכתוב, לחשוש - שאולי איני כותבת טוב. לקרוא חומר של אחרים לא דורש ממני ליצור, ולהתאמץ.

אבל בעצם - ההתחלה של הכתיבה היתה קשה. בתחילת הכתיבה הייתי צריכה להתגבר על כל העצלנות, והביקורת־העצמית והספקנות. **אבל התגברות**

על ההתחלה היתה חשובה עבורי. ההתגברות על ההתחלה היא ההצתה הראשונית, והקשה. מרגע שהצלחנו "להצית" את עצמנו, לעשות את "ההתנעה" הראשונה הזו, כמו שעושים ברכב - כבר הרבה יותר קל. אחרי ההתחלה יותר קל לנו להמשיך.

ואיך מצליחים לעשות את ההצתה הראשונית הזו?

קודם כל: עושים. זהו, קופצים למים, עושים וזהו. ולא במקרה אני כותבת את המשפט האחרון בקיצור כזה, ובנמרצות - כי זה באמת מה שצריך בשביל להתחיל: לא לחשוב יותר מדי (שמתם לב כמה המילה "לחשוב" דומה למילה "לחשוש"?), לא להתלבט יותר מדי, לעשות וזהו.

דבר שני שעוזר להצתה הוא: **להחליט שמותר לטעות**, שזה בסדר לא לעשות משהו בצורה מושלמת, אלא רק לעשות, ככה, איך שיוצא. ואז באמת יותר קל להתחיל, כי הרבה פעמים את ההצתה מונעות תפיסות כמו: "אני לא אוכל לעשות את זה טוב איך שצריך", "אני לא מוכשרת בזה", "הספר לא יהיה שווה כלום" וכו'.

והדבר השלישי שעוזר בהצתה הוא: **להחליט שעושים מעט**. כי לעיתים מונעת מאיתנו להתחיל החשש, שהעשייה תהיה קשה וארוכה מדי. ואם אנחנו מחליטים לעשות מעט - נירתע פחות, מפני שעשייה קטנה פחות מחייבת. "רק נתחיל בכמה משפטים את הפוסט הזה", "רק נכתוב את כותרת המאמר שאנחנו רוצים לכתוב", או "רק נלך סיבוב קטן של חמש דקות בחוץ". לעיתים הפעילות תישאר רק ההתחלה הקטנה הזו, ולפעמים נמשיך מעבר להתחלה הקטנה הזו, וזה עוד יותר טוב.

העיקרון, שזה בסדר לעשות מעט, עזר לי להמשיך ולערוך את הספר הזה, כך שאוכל בכלל להביאו לדפוס. אחרי שסיימתי לכתוב את כל הספר - הבנתי, שאני חייבת לעבור עליו שוב, ולערוך אותו. ואז ראיתי, שעריכת הספר היא איטית מאוד. בינינו, כבר לא היה לי כוח לקרוא את כל הטקסט של הספר, שהכרתי היטב - שוב. התקדמתי מעט בעריכה האיטית והסיזיפית, ואז התגבר עלי הכעס. כעסתי על כך, שאני צריכה עוד להמשיך ולהשקיע בספר הזה, לפני שאוכל להוציאו לאור, והפסקתי את עבודת העריכה.

לפחות במשך חודשיים התרחקתי מהספר - פשוט עשיתי איתו "ברוגז". ביני לבין עצמי הרהרתי, שאולי אפילו אוותר על הוצאתו לאור. ואז קראתי במקרה מה שאני עצמי כתבתי על כתיבת יומן. קראתי בפרק, המעודד לכתוב יומן, שהמלצתי בו לא לדרוש מעצמכם לכתוב הרבה, אלא רק כמה שמתחשק לכם. אפילו אם

תכתבו רק כמה שורות ביומן שלכם. ואז נרגעתי: "זהו", אמרתי לעצמי, " ככה תתקדמי עם העריכה האינסופית הזו. פשוט תעשי כל פעם רק כמה שיש לך כוח. מעט, בצניעות. כמו שכתבת לקוראייך על היומן. אל תדרשי מעצמך יותר מדי." וכך חזרתי להתקרב אל הספר, שהתרחקתי ממנו לפני כן בייאוש. והתחלתי לערוך בצעדים קטנים, כל פעם קצת, רק כמה שהתחשק לי. אחר־כך קבעתי לעצמי לשבת בכל יום שעה בלבד, שלא צריך לשבת יותר מזה...

אבל מה שחשוב הוא, שהתחלתי. **עשיתי משהו**.

אז לכו, נסו היום להתחיל משהו בקטן, בהתחלה זעירה, לא קשה מדי.

והרשו לעצמכם להתעכב עוד מעט, רק להרהר על מה שאתם רוצים לעשות. וכשתרגישו שמתאים לכם - תציתו ותתחילו!

ולסיום, אולי כדי להניע אתכם לפעולה אספר, שמחקרים מראים שבסוף חייהם אנשים מתחרטים יותר על דברים שלא עשו מאשר על דברים שהם כן עשו (4). נראה, שלא לעשות, לא להתחיל דברים שחשובים לך - זו מין חולשה אנושית כזו, שצריך להתגבר עליה.

וכדי להמריץ אתכם עוד יותר לעשות מה שחשוב לכם אצטט את יאלום (5), הכותב על התמודדות עם אימת המוות. יאלום מצטט את ניטשה, ואחרים, האומרים: מי שמפחד למות הוא מי שלא חי דיו. ויאלום ממשיך וממליץ: **חיו, עשו מה שאתם חולמים עליו. ממשו את עצמכם. מצו את חייכם. אל תותירו דברים בחייכם, שרציתם לעשות ולא עשיתם...**

כמה הצעות טובות ל"התנעה" של עצמכם לכיוון פעילויות הגורמות אושר

1. רשמו לעצמכם ביומן: מה הייתם עושים לו הייתם מתגברים על עצלנות, חשש וביקורת־עצמית? רשמו ליד כל פריט ופעילות - כמה אתם חושבים שהייתם נהנים ממנה, בין 0 ל־10.
2. החליטו לעצמכם, שאחד מתוך הפריטים שרשמתם - תתחילו בו תוך חצי השנה הקרובה. יהיה לכם מספיק זמן להרהר בפעילות המתוכננת, וליצור בתוככם נכונות לפעולה.
3. רשמו בטבלה פעילויות קבועות שלכם במשך היממה, כמו: פעילות בעבודה, נסיעה לעבודה וממנה, הכנת ארוחה בבית, משחק עם הילדים, שיחה עם בן־הזוג או בת־הזוג, צפייה בטלוויזיה. רשמו לפני כל פעילות כמה אתם חושבים שתיהנו ממנה, ואחרי שעשיתם אותה - רשמו כמה באמת נהניתם ממנה.

4. בדקו פעילויות שקיבלו ציון נמוך של הנאה בטבלה. האם אפשר לצמצם אותן? האם אפשר להפוך אותן למהנות יותר (למשל בזמן נסיעה לעבודה – לשמוע מוסיקה נעימה)?
5. בדקו פעילויות, שקיבלו ציון גבוה של הנאה. האם אפשר לעשות אותן יותר?

כלי שלושים וארבעה: "זו רק טיוטה"

הכלי הזה ממשיך בעידוד פעילות משמעותית, כמו הכלי הקודם. בכלי הזה הייתי רוצה לחלוק איתכם את ניסיוני עם מחשבות מעודדות־פעילות.
ומהן מחשבות מעודדות פעילות? אלו מחשבות, שמקלות עלינו לעשות פעילויות, שאנחנו רוצים לעשות – אבל מתקשים לעשותן.
המחשבה מעודדת־הפעילות הראשונה, שאני משתמשת בה כשאני כותבת, היא המחשבה: " אני יכולה לכתוב. בלאו הכי זו רק תהיה טיוטה." עבורי זו מחשבה משחררת, המאפשרת לי לשבת ולכתוב. כן, גם את הקטע, שאני כותבת עכשיו. כשאני יודעת, שמה שאני כותבת – הוא רק טיוטה, אני מתגברת על חששות. אני מתגברת על חששות, שלא אכתוב טוב, שאין לי מה לכתוב, שהכתיבה שלי תהיה יוצאת־דופן מדי. או משעממת, או נדושה. בסופו של דבר אני משאירה את הטקסט, שכתבתי מתוך "תחושת הטיוטה", פחות או יותר כמו שהוא, ועם תיקונים קלים... אבל מה שמשמעותי כאן הוא **תחושת השחרור – שחרור לפעולה, שנוצרת בתוכי, כשאני אומרת לעצמי: " זו רק טיוטה!"**
אני חושבת על עוד שחרורים כאלו, שיכולים לקרות לנו.
כך למשל, בשבת הקודמת הלכתי לתערוכה במוזיאון מונארט באשדוד, של הציירות לאה ניקל ז"ל וחן שיש (1). התמונות היו תמונות של אמנות מופשטת, וחלקן מצאו חן בעיני מאוד. ממש התרגשתי מהן. בסוף התערוכה הרגשתי, שקיבלתי שחרור לצייר (אני ובעלי לפעמים בבית מציירים, עם הילדים, בצבעי אקריליק על קנבס). השחרור שלי לצייר הגיע מהשחרור, שחשתי ביצירות של לאה ניקל וחן שיש: חלק מהתמונות של חן שיש היו ענקיות והיא ציירה עליהן דמויות ענקיות. בתערוכה הוקרן סרט וידאו, שהראה איך חן שיש מציירת בסטודיו שלה: בתנועות ענקיות ובלי היסוסים. גם בתמונות של לאה ניקל ראיתי חופש להשאיר קטעי קנבס בלתי־מצוירים, שימוש בצבע ורוד – בלי לחשוש מהילדותיות שבו. בזמן שהסתובבתי לי במוזיאון, עלתה בי התחושה: "וואוו, הכל

מותר! אני אוכל עכשיו בבית לצייר תמונות, שלא חשבתי ש"מותר" לצייר..." וכבר דמיינתי לי אילו תמונות אוכל עכשיו לצייר בבית. האמניות האלו עזרו לי להשתחרר.

ממה בעצם משחררים אותנו המשפטים האלו, או ההתבוננות הזו בעבודות חופשיות של אנשים אחרים?

המשפטים האלו כנראה משחררים אותנו מכבלי הפרפקציוניזם והפסימיות הפנימיים שלנו. כבלי הפרפקציוניזם והפסימיות אומרים לנו: "רק אנשים שכותבים מצוין - רשאים לכתוב ספר. את לא הוכחת עצמך עדיין כמישהי כזו." או: "תמונות לא מציירים באופן אימפולסיבי ובצבעים ילדותיים. זה לא רציני", או: "את לא תדעי איך להתנהג בקבלת הפנים הזו, עם הרבה אנשים שאת לא מכירה. תיראי תימהונית שם."

אז הנה, התחלתי לכתוב את הקטע הזה בחשש, מתוך אי־ידיעה ברורה מה אכתוב על השחרור, ובינתיים כבר כתבתי עמוד.

האם העמוד הזה הוא טוב? האם הוא משמעותי עבורכם? האם מישהו בכלל יקבל את הספר הזה לדפוס?

אני לא יודעת. אבל החלטתי להשתחרר, לנסות. החלטתי, שגם אם כתיבתי שונה מכתיבות של אנשים אחרים, וגם אם לפעמים אני לא בטוחה, שמה שאני כותבת שווה משהו - אני בכל זאת אכתוב ואוציא לאור.

אכתוב ואוציא לאור למרות, שאיני חשה מושלמת בכתיבתי. אני גם מנחמת עצמי, שנוצר לעיתים רושם שובה־לב דווקא ביצירה או בהתנהגות, שאינם מושלמים. מתוך הסרבול, הגיחוך וחוסר־הביטחון של אי־השלמות עולה לא פעם חן מיוחד. חן כזה לא יכול להיות בהתנהגות או ביצירה מושלמים יותר. וכאן אי־אפשר, שלא להזכיר את המחקר על המרצה המצוין, שהרצה בפני סטודנטים וקיבל מהם ציונים טובים על הרצאתו. בהמשך המחקר ביקשו החוקרים מן המרצה, במהלך ההרצאה, גם לשפוך על עצמו, כאילו בטעות, כוס קפה. דווקא ההרצאה הבלתי־מושלמת, שלוותה בקפה הנשפך, קיבלה מן הסטודנטים במחקר ציונים גבוהים יותר. היה כנראה משהו שובה־לב יותר במרצה המושלם, שגם טעה (2). הנכונות לפעול כשאיננו מושלמים דורשת את הנכונות להיראות גם מצחיקים, או נבוכים או מבולבלים - אבל זהו לעיתים סוד הקסם של העשייה הבלתי־מושלמת: **מי שמוכן רק להיות מושלם לא יעשה שטות מיוחדת אף פעם, אבל גם לא יראה שום קסם מיוחד אף פעם. הוא סתם יהיה בסדר. אפור. וזה לא מעניין.**

האם אתם איתי עד עכשיו בהסברי על הכתיבה הלא־מושלמת שלי, ועל העשייה הבלתי־מושלמת בכלל?
אני מקווה, שלא פספסתי אתכם. ואני מקווה, שהבנתם אותי. הרי אני רק משתדלת, אני לא לגמרי יודעת אם אתם איתי. בכל מקרה: היזכרו גם אתם באומץ שלכם לעשות - למרות שאתם חשים לא־מושלמים. **כי לפעמים דווקא באי־מושלמותכם - נמצא ייחודכם וסוד הקסם שלכם.**

כמה הצעות טובות לסילוק עכבות המונעות פעילות מאושרת

1. אילו פעילויות הייתם מתחילים לעשות לו יכולתם לעשותן כ"טיוטה" בלבד? אילו פעילויות הייתם עושים לו הייתם משתחררים מכבלי הפסימיות והפרפקציוניזם? רשמו את הפעילויות ביומנכם.
2. היזכרו כעת במצב, שבו השתחררתם, ופעלתם באופן שלפני כן לא הייתם מסוגלים. רשמו ביומנכם בפירוט: היכן קרו כל שחרור? ממה חששתם לפני העשייה? מה אמרתם לעצמכם, שגרם לכם להתחיל לעשות? איך היתה חווית העשייה? מה חשתם אחרי שסיימתם? מה אמרו על העשייה הזו אנשים קרובים לכם? האם שחרור זה דרבן אתכם לעשיות נוספות? רישום הדברים בפירוט יגדיל את הסיכוי, ששחרור כזה יחזור ויקרה לכם שוב.
3. התחילו בחודש הקרוב, בצעדים קטנים, לבצע רק אחת מהפעילויות, שרשמתם בסעיף הראשון.

כלי שלושים וחמישה: הפעם לא אפסיק באמצע

אחרי שכתבתי על מה שעוזר **להתחיל** פעילות, אתייחס ליכולת **להמשיך** פעילות. התחלות הן לעיתים קרובות מהנות, מרגשות, אבל לא מספיקות. יש אנשים, שהם טובים בהתחלות, אבל חלשים בהתחייבות לאותה התחלה, **ובהתמדה** בפעילות שהתחילו. מעניין אגב, שמובנה של המילה "חריצות" לפי מילון אבן שושן (1) היא "התמדה, שקדנות". כלומר - לא מספיק להתגבר על קשיי ההתחלה, על עכבות ה"מותר והאסור", שאליהן התייחסתי ברשימה הקודמת - צריך להיות מסוגלים להתמיד. וכדי להתמיד צריך החלטיות.
וכדי שלא להישמע, או להיקרא, כ"צדיקה" בתחום ההתמדה, אספר לכם מתי כתבתי את הרשימה הזו, שהגרסה הראשונה שלה נכתבה עבור הבלוג המקצועי

שלי. כתבתי את הרשימה הזו, העוסקת בהחלטיות והתמדה, אחרי כמה שבועות, שבהם עשיתי הפסקה בכתיבת הבלוג המקצועי שלי. הפסקתי לכתוב בו – לכאורה כי לא מצאתי זמן לכתוב, אבל בעצם התחלתי לפקפק ביעילות של הבלוג עבורי כפסיכולוגית. פגה התלהבותי מהבלוג שלי. "אני מתאמצת על כל רשימה ורשימה, זה באמת שווה את המאמץ? " חשבתי לעצמי.

רק כמה ימים לפני כתיבת הרשימה הזו התחלתי קצת לחזור ולדחוף בעצמי: "יאללה, תשבי ותכתבי משהו. קדימה, ממשיכים. התחלת משהו, אז אל תפסיקי, תמשיכי. זה כן שווה, זה כן חשוב, אל תזלזלי במה שעשית כאן עד עכשיו. זה טוב לך, זה טוב לאחרים". וכך הבאתי את עצמי לכיסא ולמחשב, וכך המשכתי לכתוב. ואיני מצטערת, שהמשכתי לכתוב את הבלוג, שדחף אותי גם לכתוב את הספר. אני שמחה, שדחפתי את עצמי להתמיד, ולא להפסיק את התהליך של הכתיבה.

כי הרי לפעמים אנחנו קובעים לעצמנו תכנית מסוימת, ואז – עוד לפני שהתחלנו לבצע מה שהחלטנו, או באמצע ביצוע התוכנית – אנחנו מתחילים **להטיל ספק בתכנית**. והתכנית יכולה להיות ארוכת־טווח, שמחייבת אותנו לשנים ארוכות, כמו נישואים, או תכנית ללימודים של תואר, או תכנית קטנה, כמו לצאת לפיקניק, או לכתוב רשימה ברשת. והספקות לגבי התכנית יכולים להגיע מסיבות שונות ורבות: אין לנו חשק להמשיך במה שהתחלנו, או שאיננו בטוחים, שהתוכנית שהתחייבנו עליה באמת שווה את המאמץ. לעיתים אנחנו חוששים, שבכלל לא ניהנה אם נעשה את התוכנית הזו. "בשביל מה," אנחנו שואלים את עצמנו אז, "בכלל נכנסנו לדבר הזה?!"

ואחרי הספקות הפנימיים באה ההתנהגות: אנחנו נסוגים, מפסיקים, מתיישבים. די, לא רוצים יותר. אנחנו מפסיקים מה שצריך לעשות בשביל התוכנית הזו – בבת־אחת או בהדרגה. "אין לנו כוח יותר", אנחנו אומרים לעצמנו, "זה לא שווה את זה בכלל. טעינו כשהחלטנו לעשות את זה, לא רוצים".

ואז נוצרת צומת, שיש בה שתי אפשרויות:

אפשרות אחת היא, שאנחנו צודקים בזה שאנחנו מפסיקים. באמת – לקחנו החלטה מוטעית כשהתחייבנו לתכנית הזו, ומותר לשנות החלטות. התחושות פנימיות שלנו הראו לנו, שטעינו כשהתחלנו, ועכשיו מותר לבטל. לא חייבים הרי להיות מזוכיסטיים. הגמישות תמיד חשובה, וכשעולים שיקולים אחרים בנוגע לתכנית, שהחלטנו עליה קודם – מותר לסגת. לפעמים חשוב גם להודות בטעות. ומהי האפשרות השנייה בצומת?

האפשרות השנייה במצב של הספקות היא, שההחלטה להתחרט - היא בעצם הקושי והטעות. טעות להתייאש באמצע, טעות לזלזל בהחלטות, שהחלטנו קודם, טעות להיכנע לחולשה חולפת, שעוברת בנו, וטעות להיות פסימיים ולחשוב, שלא נהנה או לא נצליח להגשים בהצלחה את התכנית שלנו.

פשוט צריך להמשיך.

ולבעלי יש פתגם קצר ולעניין בנושא הזה. והפתגם אומר: **"קבענו - יצאנו"**, והוא נולד אחרי שנהגנו לפעמים לקבוע כל מיני תכניות הדורשות יציאה מהבית, ואז ברגע האחרון, לפני היציאה, היינו נעצרים ומתלבטים אם כדאי לצאת או לא... והרי ברור, שברגע האחרון לא כל־כך רוצים לצאת. למי מתחשק לצאת מהנוחות של הבית, לארוז דברים לילדים, לדאוג למים, קרם הגנה לשמש ולעוד חפצים, ולצאת החוצה לאן שקבענו? ואז בעלי טבע את הסיסמה הזו, "קבענו - יצאנו", שאומרת, שאם קבענו - לא מתלבטים ברגע האחרון אם מקיימים את ההחלטה או לא. אם קבענו - אז יוצאים. פשוט מקיימים מה שהחלטנו קודם, גם אם לא מתחשק באותו רגע. וזה בהחלט הקל עלינו: הקל על ההתלבטויות המעצבנות, וגם האיר באור אחר את חוסר־החשק, המובנה כמעט, שמלווה התארגנות לפני יציאה. ככה זה, אנחנו משתדלים לומר לעצמנו, תמיד מתעצלים לצאת ותמיד פתאום עולות סיבות לבטל. אבל אנחנו לא נבטל.

ומעניין, שאת הפתגם הזה אני גם אומרת לא פעם למטופלים, שיש להם קושי לבצע דברים, שהם רוצים לעשות. "קבענו - יצאנו", אני מספרת להם על המשפט של בעלי, והם לא פעם עונים לי בחיוך מופתע מול משפט כל־כך פשוט ומקצר תהליכים, שקוטע להם חרדות והתלבטויות.

והרי מדובר באותם ספקות, שמלוות לא רק המשך של תכנית שנקבעה מראש, אלא בכלל התחלות חדשות. והספקות האלו כוללות בתוכן גם את הפיתוי של הכניעה לעצלנות, ולחששות. והספקות האלו גם מציבות בסימן שאלה את היכולת שלנו להחליט החלטות: הרי אם החלטנו קודם על תכנית מסוימת - מדוע לזלזל בעצמנו, ובכושר ההחלטה שלנו? מדוע לפסול החלטה קודמת?

אז בואו ובדקו עם עצמכם לגבי אילו תכניות שלכם אתם נוטים להעלות ספקות. והאם הספקות הם מוצדקים, או שהם סתם חששות טבעיים של התחלות. והמשיכו את התכניות, שכדאי להמשיך. ואם תכנית, שהיא ארוכת טווח, מעוררת ספקות ורצון להפסיק אותה - אז טפלו בתכנית הזו, ונסו לשפר אותה לפני שתקטעו אותה: טפלו בקשר זוגי, שמעורר ספקות, טפלו ונסו לשפר לימודים או

עבודה, שמעוררים ספקות. אל תהיו מי שקופץ מהתחלה להתחלה. כי אז הוא רק צובר התחלות, ולא ממש מקים משהו.
ורק אם ממש מיציתם את כל אפשרויות התיקון, וברור לכם, שהחסרונות של התכנית (או של היחסים ארוכי־הטווח) גדולים באופן ניכר מיתרונותיה - אז תפסיקו...

כמה הצעות טובות להגדלת ההתמדה בחייכם

1. כתבו ביומנכם על פעילויות, שהפסקתם באמצע, בין מדובר בלימודים שהפסקתם, דיאטה, קשרים חדשים, מקומות עבודה או חוגים. כתבו ליד כל פעילות כזו האם אתם מצטערים היום, שהפסקתם פעילות זו, או לא.
2. בחרו שלוש מהפעילויות, שאתם מצטערים שהפסקתם, ורשמו מה היה מצבכם היום לו הייתם מתמידים בהן. פרטו ככל הניתן את מצבכם היום - לו הייתם מתמידים באותן פעילויות.
3. חרטה בלבד יכולה רק להכאיב, אבל חרטה המלווה בשינוי - יכולה לקדם אותנו הלאה. כעת יש לכם הזדמנות לשנות. האם אפשר כעת לעשות את הפעילויות שלא התמדתם בהן? האם אפשר להתחיל בהן שוב, והפעם להתמיד? חשבו על כך.

כלי שלושים ושישה: המרץ של האביב

האביב הוא התקופה שבשנה, שבאופן טבעי מעוררת בנו נטייה וצורך לפעול. לפעמים אפילו לפעול יותר מדי.
האם שמתם לב, לאווירה מיוחדת בתקופה של האביב? אווירה שחוזרת על עצמה בכל שנה, בתקופה הזו? הימים מתחילים להתארך, מתחיל להיות יותר חמים, העצים מלבלבים בירוק טרי ואפילו נראה, שהציפורים שרות חזק יותר. וגם אנחנו משתנים: אנחנו חשים בתוכנו יותר מרץ, רצון והתלהבות לעשות דברים ורצון לתקשר עם אנשים. גם כעסים, שעד עכשיו לא הודינו בהם אפילו בפני עצמנו, מתחילים לעלות ולבוא לידי ביטוי. כבר הרפואה הסינית עתיקת־היומין עמדה על השינויים האלו, כשתיארה את הקיץ כמעלה כוחות של יאנג, שהם הכוחות החמים, החזקים, הגבריים, אחרי החורף, שמעלה כוחות של יין, שהוא חשוך, קריר ונשי יותר (2,1).

נראה, שדווקא תחילת האביב מוציאה מאיתנו את שיא היאנג: אנחנו פושטים מעלינו את תסבוכות החורף, את צרות דצמבר והעונה הקרה, יחד עם הבגדים החמים. אנחנו מוצאים פתרונות לבעיות, שנראו קשות ולא־פתירות בחורף. יחד עם הכלים והמצעים לפסח, שאנחנו מארגנים מחדש, אנחנו מארגנים מחדש גם את מחשבותינו, מאגר חברינו ותכניותינו.

יש אוירה של התחדשות באוויר.

אבל ההתחדשות והמרץ האלו אינם קלים - ההתחדשות והמרץ טומנים בחובם גם סיכונים.

כמו בכל תקופה מרצית, מלאה יין ואנרגיה, אנחנו עלולים גם לעשות טעויות עם עודף המרץ והחריצות שלנו. המרץ והאנרגיה האלו עלולים להיות מתורגמים לתוקפנות: אין זה מקרי, שמכות מצרים הנוראות ניחתו על המצרים בעונה הזו. בעונת האביב מגיעה התחושה, ש"זהו, אנחנו לא יכולים לסבול את זה יותר, להיות קורבנות, כמו שהיינו בחורף. הגיע האביב, השמש מתחילה לחמם אותנו יותר, ואנחנו נחזיר." וכשמחזירים - מחזירים לפעמים חזק מאוד.

גם אנחנו, כאנשים פרטיים, עלולים לעשות טעויות או פעולות תוקפניות מדי באביב. המרץ והחריצות יכולים להוביל אותנו לפוריות, ליצירתיות ולשיפור קשרים בין־אישיים, אבל גם לתוקפנו ולטעויות - בדרך לפתרון הבעיות של החורף.

אנשים באביב עלולים לגלוש למניה, או לתוקפנות בין־אישית, או בין־לאומית.

אבל לא נתמקד רק במגרעות של האביב.

האביב מביא איתו תחושת התחדשות ותקוות, ועל הטעויות עוד יהיה לנו זמן להתחרט ולבקש סליחה בעוד חצי שנה, בסתיו, ביום הכיפורים - שהוא באמת הזמן המתאים, מבחינת עונות השנה, להצטער ולהיות עצובים קצת.

האביב הוא הזמן להשתמש בחריצות הטבעית, העולה בנו, ולפעול, לשמוח, לנקות, לכעוס. אבל - במידה, הכל במידה.

(הרשימה הזו נכתבה באביב. וכך, אולי בגלל העונה הרשימה קצרה יחסית: מיהרתי לעשות דברים אחרים, ובתוקף האנרגיות החזקות של האביב - הרשימה יותר עזה, קצרה וקולעת...)

כמה הצעות טובות לניצול המרץ היצירתי של האביב הקרוב

1. מה אתם מתכננים לעשות באביב הקרוב (גם אם הוא יגיע בעוד תשעה חודשים או חצי שנה)? רשמו את התכניות ביומנכם. זכרו, שאינכם מתחייבים

לדבר בכתיבה על תכניות ורצונות שלכם: אלו הן רק הצעות של עצמכם לעצמכם. התכניות שתכתבו הן כמו זרעים - חלק מהן תנבטנה באביב, וחלק מהתכניות יישאר כזרעים בתוך האדמה.

2. שבו במקום נוח ודמיינו לעצמכם אתכם מבצעים תכניות אלו באביב הקרוב. אתם יכולים לחזור על דמיונות אלו שוב ושוב, עד שיגיע האביב. החזרה על הדמיונות מעלה את הסיכוי, שהתכניות תהפוכנה מזרעים לשתילים ירוקים וקטנים - באביב.

כלי שלושים ושבעה: יום ראשון הקשה

רמת הפעילות והמנוחה שלנו מושפעת לא רק ממחזוריות עונות השנה, או ממחזוריות חיי האדם (1), אלא גם ממחזוריות השבוע. גם לימות השבוע יש מחזוריות, והיא משפיעה על האושר שלנו.

למשל, רוב הסיכויים שעכשיו, כשאתם קוראים את הספר הזה, אתם לא ביום ראשון: ביום ראשון רוב האנשים מאוד עסוקים, ופעילים, והם לא מתפנים סתם לקרוא ספר על האושר...

אם כך אולי היום יום שבת אצלכם? או שלישי? או אולי יום חמישי, לקראת סוף השבוע?

אם תשימו לב, תבחינו, **שלימים השונים של השבוע יש אופי שונה. ככל שנדע לזהות טוב יותר את הקשר בין מצבנו לבין המחזוריות של השבוע, ונדע להכין עצמנו למחזוריות הזו - יהיה לנו קל יותר.**

בואו ניקח את יום ראשון כדוגמא. והרי לא במקרה אני כותבת את הפרק הזה ביום ראשון, כי אני מרגישה, שהיום הזה הוא יום עם אופי מאוד מיוחד.

מה מאפיין את יום ראשון? קשה, כמובן, להכליל, אבל בדרך כלל יום ראשון מאופיין בחריצות, וברצון להיות פעילים ולהספיק הרבה. החריצות ופעילות־היתר מגיעים כפיצוי למנוחה של שבת. ביום ראשון כולם נוסעים לאן שהוא - הכבישים עמוסים יותר, הטלפונים והמרכזיות עסוקים מאוד. אני למשל מקבלת את המספר הגדול ביותר של פניות לטיפול ביום ראשון. לרוב אנחנו נוטים ביום ראשון להיות מעשיים, ביצועיים וממוקדים. מסיבה זו יום ראשון יכול להיות מתיש מדי, ולפעמים צריך, בגלל הנטייה הטבעית שלנו להיות פעילים מדי ביום ראשון - לנסות לאזן אותו, כדי שפעילות־היתר לא תפגע באושר שלנו.

ואיך מאזנים את הנטייה לפעילות־יתר ביום ראשון? למשל מחליטים, שלא מבצעים את כל הסידורים החשובים רק ביום ראשון, אלא מפזרים אותם על פני שני, שלישי ורביעי. או אם מתכננים עבודות בית מסוימות ליום זה - אז מחלקים אותן גם כן על פני השבוע, או בכלל דוחים את עבודות־הבית ליום שני. ניתן לאזן את יום ראשון על־ידי שילוב פעילות מרגיעה, כמו עשיית מדיטציה בבוקר. כך כדאי לאזן את יום ראשון בתוספות של "בלמים" לחריצות ומנוחה, שיאזנו את החריצות, ואת העומס הטבעיים של היום הזה. פעם המלצתי למטופלת שלי לרשום ביומן שלה בכל ימי הראשון: "להיזהר מהיפראקטיביות", כי היא תמיד ציפתה מעצמה ליותר מדי ביום ראשון, ובסופו של דבר היתה מגיעה לערב של יום ראשון מותשת ועצבנית על עצמה ועל אחרים.

לעיתים קרובות אין לנו ביום ראשון באמת כל־כך הרבה כוח נפשי וגופני לעשות את הפעילויות, שהחריצות דוחפת אותנו לעשות: הרבה פעמים עוד לא התאוששנו ביום הזה מהמנוחה של השבת, או מחוסר־הנוחות, שהאוכל של השבת גרם לנו, או מהעייפות של הטיולים בשבת. כך קורה, שיום ראשון הוא יום, המאופיין בהרבה דרישות עצמיות מול מעט כוח ואנרגיה פיזית. ביום ראשון אנחנו לפעמים כמו מכונית חיפושית ישנה, שמצפים ממנה, שתעלה את העלייה לירושלים: שאיפות גבוהות, בלי מספיק כוח. וזה כמובן תמיד מתכון טוב לרוגז על מה שלא הספקנו לעשות, או לעייפות, או לכעס על אחרים.

ובעודי כותבת את הרשימה הזו ביום ראשון בצהריים, מגיע בעלי, שהוא אדם רגוע בדרך כלל, כשהוא עצבני מאוד מקניית בגדים לבית־הספר עם הילדים. אני מתפלאת על בעלי ועל הרוגז, שלא מתאים לו, וכדי לנסות הרגיע אותו אני אומרת: "ככה זה ביום ראשון, חמוד, הכל יוצא מהפרופורציה..."

כמובן, שיום ראשון מושפע מאוד מאיכות סוף השבוע, או בעיקר - השבת. אם שבת היתה מוצלחת ונעימה, בדרך כלל יום ראשון יהיה קשה יותר. ואם השבת היתה מעצבנת או כבדה מדי - יום ראשון יכול להיות דווקא יום מרענן ונעים. ביום ראשון המעשי והפעיל יש אפשרות לשכוח קצת ולהדחיק את הקשיים של השבת השקטה, שעימתו אותך עם עצמך ועם מצבך בעולם.

הימים שני ושלישי הם ימי פעילות רגילים. בהם כבר התרגלנו למעמסת השבוע וכל המטלות הכרוכות בו, ואנחנו כבר מתפקדים בהם בצורה מאוזנת יותר מבחינת חריצותנו. בניגוד ליום ראשון, שבו תפקדנו עם המון אמביציה אבל עם פחות יכולת, הרי ביום שני האמביציה כבר ירדה ואנחנו מאוזנים יותר.

ביום שלישי אנחנו יכולים כבר להרגיש כל־כך בנוח עם עצמנו ועם כוחותינו, עד

שנהיה פעילים בלי קושי מיוחד. נוכל להיזכר בבריאת העולם: ביום ראשון הקשה מכולם, אלוהים ממש נאלץ לשנות סדרי עולם. לעומת זאת ביום שלישי אלוהים כבר ברא ים ויבשה, ובנוסף לכך הצמיח מינים שונים של צמחים, ואמר על כך פעמיים "כי טוב". ככה זה באמצע השבוע: אנחנו מגיעים יותר בקלות לאיזון, ומסוגלים לבצע יותר, ולהיות מרוצים יותר.

ויום רביעי? ביום רביעי אנחנו כבר מתחילים להיות מותשים, אבל ביום רביעי בערב מתחילים להריח את סוף השבוע, וזה אומר, שאפשר כבר קצת להתרווח נפשית, ולעמול תוך ראיית האור שבסוף המנהרה.

יום חמישי הוא גם יום פעיל יחסית, שבו מנסים לסגור דברים לפני סוף השבוע, אבל הוא גם יום, שיש בו הרבה אופטימיות: סוף השבוע קרוב. אנחנו עובדים כאילו כרגיל, אבל בתוכנו אנחנו יודעים, שהמנוחה קרובה: ריחו של סוף השבוע נעים לא פחות מסוף השבוע עצמו. אנחנו נהנים מהאופטימיות, שמשדר לנו סוף השבוע, שאמור להכיל בתוכו עונג, חברה ומנוחה. יש ביום חמישי את תחושת ההבטחה המיוחדת, שמבטיח לנו סוף השבוע, הבטחה שלא תמיד מתממשת: לפעמים סוף השבוע באמת הוא מיוחד ומהנה, ולפעמים הציפייה לסוף השבוע, שמנעימה לנו את יום חמישי ושישי בבוקר, מהנה יותר מסוף השבוע עצמו...

ויום שישי – מה יש לומר עליו? רבים וטובים כתבו עליו לפני... כבר בפרק א' בספר "בראשית" כתוב, כי ביום שישי ברא אלוהים את הבהמות, ואת החיות שביבשה, וגם את האדם – זכר ונקבה. וכמו שאלוהים ברא כל־כך הרבה יצורים חשובים ביום שישי – גם אנחנו ביום שישי חרוצים ביותר: אנחנו עסוקים מאוד, ומנסים להספיק כמה שיותר לפני השבת. אנחנו עובדים, מבשלים, קונים, קובעים מפגשים בטלפון, בודקים מה יהיו תכניות הטלוויזיה בשבת, מעמידים את החמין על הפלטה. כאילו אנחנו חשים, שמה שלא נעשה ביום שישי – כבר לא ייעשה, כמו שאלוהים השתדל להספיק לברוא הרבה דברים ביום שישי, לפני המנוחה של שבת. ופעילות היתר הזו של יום שישי הופכת אותו, כמובן, ליום מועד ללחץ, כעסים ותשישות.

אבל חוץ מזה, שאנחנו מאוד עסוקים ביום שישי – אנחנו גם מרגישים חגיגיים. בליבנו אנחנו מתכוננים לאיזו חגיגה גדולה, שתתרחש ביום שישי בערב. אצל חלקנו החגיגה היא ארוחת שבת, אצל חלקנו החגיגה של יום שישי בערב היא מפגש חברים, ואצל חלקנו החגיגה היא רק געגועים לחגיגה, שתהיה, או לחגיגות שהיו. אבל אין ספק, שיש ריח של חגיגה באוויר, ורובנו משתדלים להתכוון אליה.

ויום שבת? יום שבת הוא יום שונה וחגיגי. גם לחילונים, גם לדתיים. לא עובדים

כרגיל, הכל שונה. יום שבת, מעצם שמו - אומר מנוחה. אבל לפעמים נחים בו יותר מדי, ואז צריך לאזן אותו בקצת פעילות. לפעמים הוא נפלא, ולפעמים קשה למלא אותו בתוכן כי אנחנו רגילים לעמל ולמסגרת של ימות השבוע, ויום שבת דורש, שאנחנו נמלא אותו בתוכן שלנו.

יום שבת גם לפעמים דורש מאתנו להיפגש עם עצמנו ועם משפחתנו ועם מצבנו בעולם. מפני שבשבת אנחנו לא עובדים כרגיל - זו לא פעם הזדמנות להתנהלות יותר מופנמת, שבה יש הזדמנות יותר לחשוב ולהרהר. לפעמים החשיבה קשה וכואבת, לפעמים נעימה ומלמדת, אבל לא פעם יש בשבת התכנסות פנימה.

ובמוצאי -שבת שוב מתחיל לעלות האדרנלין של יום ראשון, וחוזר חלילה...

מי כנשים כדי להבין את המחזוריות של החיים. הן חוות כל חודש על בשרן את העליות והמורדות של המחזור החודשי שלהן, וכמו כולם חוות את מחזוריות השנה.

אבל את מחזוריות השבוע כולנו חווים.

כמה הצעות טובות להבנת הדפוס ימי השבוע שלכם ושיפור הימים הקשים

1. אילו ימים בשבוע נוטים שוב ושוב להיות קשים עבורכם? רשמו אותם. כעת - חשבו על ימים אלו. האם הם בעייתיים בגלל עודף־מנוחה או עודף־פעילות? או אולי יש להם בעייתיות אחרת? רשמו ליד כל יום, שהוא בעייתי עבורכם - מה חסר לכם בו כלומר: מה היה צריך להוסיף ליום זה כדי שיהיה מאושר יותר עבורכם (למשל: מנוחה, או פעילות, או מפגשים חברתיים).
2. כשיגיעו הימים, שזיהיתם שהם בעייתיים עבורכם - נסו להוסיף להם מרכיבים, שחסרים לכם ביום זה (כמו למשל: פעילות, מנוחה, מפגשים חברתיים וכו'). בדקו האם המרכיבים, שהוספתם, השפיעו על מצב־האושר שלכם. נסו להוסיף לימים הבעייתיים מרכיבים, שחסרים בהם, במשך כמה שבועות, ובדקו שוב את מצב־האושר שלכם. אם הוא אכן השתפר, הפכו שינויים אלו להרגל קבוע.

כלי שלושים ושמונה: על פרפקציוניזם מתיש

עד עכשיו כתבתי על פעילות והתמדה, ועד כמה הן חשובות.
ובכלי הנוכחי אני רוצה לאזן את הדגשתי על הצורך להיות חרוצים ופעילים.
אני רוצה לקחת אתכם לחלק השני של הפרק על פעילות ומנוחה - לחלק של המנוחה.
המנוחה היא למעשה הפוכה מהפעילות, והיא החלק המשלים של הפעילות. המנוחה מאזנת את הפעילות, והכרחית כדי שנוכל להיות פעילים. כי הרי כמו בכל דבר, גם להגזים בפעילות - אין זה טוב. ויש אנשים, שבהחלט מגזימים בפעילות ובחריצות שלהם. מתוך תחושת אחריות וחובה גדולים מדי - הם עושים, ועושים ועושים, ואינם יודעים לנוח או להקל על עצמם. הם פשוט יותר מדי "בסדר". ובכלי הנוכחי אני רוצה לכתוב על הנטייה להיות יותר מדי "בסדר", העומדת בבסיס הנטייה להיות פעילים מדי.
האם אפשר להיות "בסדר" יותר מדי?
בוודאי שאפשר. אנחנו הופכים להיות יותר מדי "בסדר" כשאנחנו חרוצים מדי, עד כדי פגיעה בעצמנו. אנחנו יותר מדי "בסדר" כשאנחנו לוקחים על עצמנו יותר מדי מטלות, או כשאנחנו משתדלים יותר מדי למען הזולת. במצב כזה, שבו אנחנו יותר מדי "בסדר", אנחנו מתישים את עצמנו בעודף פעילות ובעודף־מאמץ.
לנטייה להיות יותר מדי "בסדר" יש שם: **פרפקציוניזם**. רבים האנשים, החשים, שהם לוקים בנטייה לפרפקציוניזם.
אני חייבת להודות: קשה לכתוב על פרפקציוניזם (בעברית: שאיפה לשלמות) ברשימה אחת. ואולי המשפט הזה מעיד בעצמו על פרפקציוניזם, משום שיש בו ציפייה, שהרשימה על התמודדות עם פרפקציוניזם תהיה שלמה, מלאה וכוללת? והרי לו הקשבתי לקול בתוכי, שאומר לי, שאי־אפשר ברשימה אחת למצות את המאבק בפרפקציוניזם, שצריך לחלק את המאבק בפרפקציוניזם לכמה פרקים, ושמי אני, שאכתוב פרק על נושא כל־כך חשוב - לא הייתי כותבת את הרשימה הזו, בגלל פרפקציוניזם... ואני כן רוצה לכתוב אותה...
אז באמת, בשביל לעשות דברים בחיים לא פעם צריך להתגבר על פרפקציוניזם, ואין זה קל.
אבל אולי לפני שמתגברים על פרפקציוניזם - צריך קודם לזהות אותו. לפעמים קל לזהות אותו, ולפעמים קשה יותר. לא פעם קל לנו יותר לזהות פרפקציוניזם אצל הזולת. כך למשל אנחנו מרימים גבות ומזהים פרפקציוניזם כשאדם מוכר

לנו אומר: "אני לא אגיש את העבודה הזו לאוניברסיטה כשהיא לא מושלמת, גם אם זה גוזל הרבה מזמני, וגם אם אני יודע שהמרצה לא יבזבז הרבה זמן כדי לבדוק לעומק את העבודה הזו. אני מרגיש, שאני מקדיש לעבודה הזו יותר ויותר זמן, ואני הולך ומסתבך איתה, אבל אני מרגיש, שככה צריך לעשות. שממש לא טוב לי להגיש את זה שטחי, רדוד ולא רציני."

אנחנו גם מרגישים את הפרפקציוניזם אצל אישה, האומרת: " עכשיו פסח. יש משהו באוויר, שאומר לי, שחייבים באמת לנקות את כל הבית. שהכל יהיה בסוף נקי, מסודר וטהור. זה המון עבודה, אני יודעת, אני אגמור את המבצע הזה "שפוכה" לגמרי, אבל אני מרגישה, שאני חייבת לעשות את זה. וגם - חייבים לקנות דברים חדשים לבית לקראת הפסח. אני אקנה צלחות, ואולי גם כמה מצעים חדשים. אני חייבת, חייבת. ככה זה בפסח, ככה מכניסים את החג הזה, זה מה שיעשה את החג שמח ונעים לי ולמשפחה."

האם הדוגמאות האלו נשמעות לכם מוכרות? אני בטוחה, שגם לכם דוגמאות משלכם לפרפקציוניזם, שאתם מזהים אצל אחרים, וומתי אתם מרגישים, שאתם מתחילים להיות פרפקציוניסטים?

כאשר אתם נמנעים מלעשות משימה, שחשובה לכם, כי היא נראית לכם קשה וגדולה מדי עבורכם? כאשר אתם תובעים מעצמכם יותר מדי בעבודה או כהורים, ומרגישים, שאתם כבר כורעים תחת הנטל, ובכל זאת מתעקשים להמשיך? כאשר אתם כועסים על מי שלא ביצע את המשימה שלו כמו שצריך, כמו על הבעל, ששטף את הסלון, ושכח אחר־כך להחזיר את כל הרהיטים למקום?

הפרפקציוניזם יכול להופיע בכל תחום בחיינו. מקורו בעצם בסופר־אגו חזק מדי. הסופר־אגו, לפי פרויד, שטבע את המושג (1), הוא המבנה הנפשי, שבו שוכנים האידיאלים שלנו וגם אמות המוסר שלנו לגבי טוב ורע. מי שיש לו סופר־אגו נוקשה מדי בתחום מסוים - סביר שיפתח פרפקציוניזם באותו תחום. כלומר, אם יש לי אידיאלים גבוהים מדי לגבי הצורך להצליח בעבודה שלי, ותחושה, ש"אדם חייב לעשות את עבודתו בצורה מושלמת", הרי נטייתי לפתח פרפקציוניזם בעבודתי תהיה גבוהה. לסופראגו יש כמובן יתרונות: הוא מדרבן אותנו לעשות טוב יותר, הוא מציב בפנינו דרישות גבוהות וכך אנחנו משתדלים ומשיגים יותר, והוא עוזר לנו לקבל יחס ושירות טוב יותר - כאשר לאדם שמולנו יש סופראגו מפותח.

הבעיה מתחילה כמובן, כשסופראגו נוקשה מדי, ומפתח אצלנו פרפקציוניזם. במצב כזה השאיפה לשלמות הופכת למכשלה: אנחנו מותחים את עצמנו מעבר

ליכולתנו – והופכים להיות מותשים או כועסים מדי, אנחנו תובעים יותר מדי מזולתנו ומורגשים כביקורתיים ולא־מרוצים, או שאנחנו מתחילים עם אמות מידה גבוהות, נשברים, ולא מבצעים את המשימה.

אחת ההמשגות המעניינות לגבי פרפקציוניזם והכישלון שהוא גורם באה בשנים האחרונות מהפסיכולוגית מרשה ליינהאן, מפתחת הטיפול הדיאלקטי. הטיפול הדיאלקטי מבוסס על הבנת הדיאלקטיקה בין מצבים במקום ראיית "שחור־לבן", וכן על שילוב של טיפול אישי עם לימוד יכולות התמודדות שונות (2). מרשה ליינהאן מרבה לטפל בנשים (בהפרעה זו רוב הסובלים הם פציינטיות), הסובלות מהפרעת אישיות גבולית. הפרעת אישיות גבולית היא הפרעה, המתבטאת בחרדה מוגזמת מפרידות, בסערות רגשיות עזות, בכעס רב, ובחוסר־יציבות בחיים. ליינהאן מצאה, כי פציינטיות גבוליות רבות מראות קשיים בתפקוד דווקא משום שיש להן סטנדרטים מאוד גבוהים של התנהגות וביצוע, למשל לגבי איך שהן צריכות להתייחס לאנשים אחרים. כך הן יכולות שוב ושוב לנסות להיות "ילדות טובות" מדי ביחסים הבין־אישיים, אבל אז הן חשות מנוצלות וכועסות, נשברות ומתפרצות על האדם שמולן, וכך הורסות את יחסיהן.

ישנה הפרעה נפשית נוספת, שיש לה קשר הדוק לפרפקציוניזם, וזו הפרעת האישיות האובססיבית־קומפולסיבית (3). לא מדובר בתופעה של האנשים שמרבים לרחוץ את ידיהם או לבדוק את ברזי הגז (זו נקראת הפרעה אובססיבית־קומפולסיבית). מדובר באנשים, הסובלים מקוים מתמשכים באישיותם, שפוגעים בתפקודם, בגלל נטייה מוגזמת לסדר, לפרפקציוניזם, ולשליטה נפשית ובין־אישי, וקושי בגמישות, פתיחות, ויעילות. לאנשים עם הפרעת אישיות אובססיבית־קומפולסיבית יש כמה מאפיינים: אנשים אלו עסוקים מאוד בחוקים, שחשוב להם לשמור, והם מאוד משקיעים בעבודתם וביצרנות על חשבון פעילויות פנאי ובילוי עם חברים. הם נוטים להיות מוסריים מאוד, לא מסוגלים להיפטר מחפצים לא־שימושיים, לא נותנים לאחרים לבצע במקומם משימות – אם המשימות לא נעשו. בדיוק בדרכם, חוששים מאוד מהוצאת כספים על עצמם ועל אחרים, ונוטים להיות עקשנים. ההפרעה הזו יכולה כמובן לגרום לנטייה לדיכאון ולבעיות בין־אישיות.

ציינתי כאן שתי הפרעות נפשיות, הקשורות בנטייה לפרפקציוניזם, אבל גם מי שלא סובל מהפרעות אלו יכול לסבול מנטייה לפרפקציוניזם בתחום מסוים בחייו או בתקופה מסוימת בחייו.

למען אושרנו כדאי לנו לזהות את המצבים, שבהם אנחנו נכנסים למצבי

פרפקציוניזם. ככל שנזהה את הפרפקציוניזם יותר - נוכל לעזור לעצמנו יותר: להוריד דרישות מעצמנו, לנוח, לסנן משימות, ולעשות את החיים לנו ולסובבים אותנו קצת יותר קלים. ובואו נירגע. בואו גם קצת נעשה מה שלא הכי תקין, לא הכי בסדר, לא הכי יעיל. ואם הרפינו ועשינו מה ש"לא בסדר", בואו לא נכעס על עצמנו כל־כך: אולי האיד שלנו, מקום הדחפים והיצרים לפי פרויד, לחץ קצת ואמר מבפנים: "די, חברים, מה איתי כאן? אתם יותר מדי מתעלמים מ"יצר הרע" ומהחשקים האסורים..."

כי אנחנו רק בני־אנוש, ובני אנוש צריכים גם "לשחרר", לפעמים. כי באמת, לפעמים דווקא אנחנו יכולים להצליח אם לא עשינו דברים באופן מושלם, אלא בחופש פנימי מסוים, ובהפרה מסוימת של החוקים הפנימיים הנוקשים שלנו.

עשייה חופשית יותר תעזור לנו להיות יותר ספונטניים ויותר אמיצים.

וגם יותר מאושרים.

ולמרות שרשימה זו על הפרפקציוניזם אינה מושלמת אסיים אותה כאן. זו מלחמתי בפרפקציוניזם שלי הפעם - לכתוב פרק בלתי־מושלם בספר הזה...

כמה הצעות טובות להתגברות על פרפקציוניזם הפוגע באושרכם

1. חשבו ורשמו לעצמכם ביומן: באילו תחומים בחייך אתם נוטים לפרפקציוניזם? באילו תחומים בחייכם אין לכם נטייה לפרפקציוניזם?
2. רשמו ליד כל תחום, שבו אתם נוטים לפרפקציוניזם, מהו הרווח שלכם מהפרפקציוניזם שלכם, ומהו הנזק, שנגרם לכם מהפרפקציוניזם בתחום זה.
3. רשמו גם ליד תחומים, בהם אינכם פרפקציוניסטים: מהו הרווח שלכם מהוויתור על הפרפקציוניזם, ומהו ההפסד שלכם מהוויתור הזה?
4. רשמו שני תחומים בחייכם, שבהם הייתם רוצים להיות פחות פרפקציוניסטים. פרטו בצעדים מעשיים ומוגדרים - מה אפשר לעשות כדי להיות פחות פרפקציוניסטים בתחום זה (למשל: לשטוף את רצפת המטבח רק פעמיים בשבוע - במקום פעם ביום, או לקבוע לעצמכם סטנדרטים מציאותיים יותר של הצלחה בעבודה - במקום סטנדרטים גבוהים מדי). נסו ליישם צעדים אלו מדי פעם. בדקו: האם זה השפיע לטובה על אושרכם.
5. הציצו ברשימה זו מדי פעם. ההצצה ברשימה תעזור לרכך סופראגו (כלומר, מצפון) נוקשה מדי. מאחר דרוש תהליך מתמשך כדי לרכך סופראגו נוקשה - חשוב לחזור ולהציץ ברשימה.

כלי שלושים ותשעה: ההמתנה שמאפשרת שדברים יקרו מעצמם

הכלי הזה הוא כלי חשוב מאוד, המכוון אותנו לעצור פעילות מתישה ולא משמעותית, ולנוח ולהמתין – עד שתעלה באופן ספונטני, וכאילו מעצמה, פעילות שקטה ויצירתית יותר.

ואיך עובד הכלי הזה?

לא פעם אנחנו לוחצים על עצמנו לעשות עכשיו ומיד משימה : "צריך להתחיל לקרוא את הספר הזה", אנחנו אומרים לעצמנו. "זה הזמן עכשיו להתעמל, עליתי קצת במשקל", או: "הבית נראה נורא, אני חייבת עכשיו לסדר אותו, כל החדרים בבלגן." אנחנו "לוחצים", או נותנים הוראות לעצמנו, לעשות הרבה דברים, שאנחנו צריכים לעשות. כי באמת – החיים שלנו מלאי־משימות שצריך לעשות, ואז "נותן ההוראות הפנימי" עובד. והכוונה שלנו היא חיובית: "נותן ההוראות הפנימי" עובד כי הוא רוצה לעזור לנו להסתדר בעולם, להצליח, להיות בסדר עם אנשים, להיות בסדר עם עצמנו, ובכלל – שיהיה לנו טוב.

אבל לפעמים עד כמה שאנחנו לוחצים על עצמנו – אנחנו מרגישים, שאנחנו לא מסוגלים כבר יותר לעשות מה שדחפנו את עצמנו לעשות. וגם אם אנחנו עושים מה שציפינו מעצמנו – אנחנו מרגישים, שהפעילות שלנו נעשית באופן אוטומטי, וכבר אינה באמת נעימה לנו. כך אנחנו יכולים ללחוץ על עצמנו להגיע למכון כושר, ולהתעמל, נאמר, במשך שעה, בכל פעם שנגיע למכון הכושר. ואנחנו מתעמלים, אבל בפנים לא טוב לנו עם הפעילות שגזרנו על עצמנו. או שאנחנו לוחצים על עצמנו לסדר את הבית כל יום, או לפחות כל יומיים. ואנחנו מסדרים, כי אנחנו אחראיים, ולא מזניחים דברים. ובכל זאת, תוך כדי שאנחנו מסדרים אנחנו מרגישים עצבניים מדי – על הבית, על הבלגן הרב, על זה שתמיד אנחנו מסדרות, ולא האחרים (ככה לפחות נראה לנו, ברגעים האלו).

אבל אז אנחנו יכולים **להחליט לעצור**. פשוט להפסיק לעשות את מה שדחפנו את עצמנו לעשות. זה כמובן קצת מוזר בעינינו: "להפסיק??" אנחנו חושבים לעצמנו, "סתם ככה להפסיק??" ברגע הראשון אנחנו נבהלים מכך שעצרנו, והפסקנו את שטף הפעילות האינטנסיבי שלנו. זה אפילו נראה בעינינו לא בסדר, מלחיץ... אבל אז אנחנו נרגעים מעט, ורואים, שהעולם לא התמוטט כשעצרנו. **זה אמנם קשה לא לעשות את מה שהיינו רגילים לעשות, אבל אנחנו נשתדל לעמוד באי־העשייה.** נשתדל באמת לשכנע את עצמנו, שזה בסדר, ושאפשר לא

לעשות. למשל: אפשר לא לסדר את הבית הבוקר, או הערב, אם נורא נמאס לנו כבר לאחרונה לסדר את הבית כל־כך הרבה.

ואחרי שנעצור את העשייה המהירה שלנו, מה יקרה?

אחרי כן נתבונן בעצמנו, ונצפה לראות מה קורה לנו עם סידור הבית, למשל. ההימנעות מהסידור לא תהיה נוחה בהתחלה. מוזר, עד כמה יהיה לנו קשה לא לסדר, איך זה להסתובב בבית לא מסודר, איך זה להרפות ולא לסדר, ועד כמה אנחנו עומדים בסבל הזה, ובחוסר־הנוחות הזו של "לא לסדר".

אבל אחר־כך יקרו דברים מעניינים.

כי כשאנחנו מוותרים על ה"חובה" שבלסדר את הבית, **אנחנו ממתינים להרגיש מתי באמת, "מבפנים", מתוכנו, יעלה רצון כן ואמיתי ונכון לסדר את הבית.**

ויכול להיות, שהצורך האמיתי לסדר את הבית, יעלה בנו כמה שעות אחרי הזמן, שבו התכוונו לסדר מלכתחילה, ואולי הוא יקרה יום או יומיים מאוחר יותר. ובינתיים הבית יישאר הפוך, לא מסודר.

וכשסוף־סוף יעלה באמת מתוכנו רצון לסדר את הבית – מה יקרה אז?

אז נתחיל לסדר את הבית ממקום אחר לגמרי. אז נתחיל לסדר ממקום של הנאה ורצון אמיתיים מסידור הבית. **ובגלל שהרצון לסדר יגיע אז ממקום שקט, ואמיתי, שעלה אחרי המתנה, ולא מתוך לחץ או צורך אוטומטי – זה יהיה סידור אחר שונה.** סידור שבא יותר מתוכנו, ויותר במנוחה, יותר ממקום "אמיתי", כמו שנהוג לומר היום. ולכן גם נרצה אז לסדר אחרת את הבית. לא סתם לשים חפצים במקום באופן אוטומטי, כמו תמיד, אלא להיות יצירתיים יותר: להוסיף חפצים מיוחדים, לנקות פינות עזובות שאף פעם לא נגענו בהן, לייפות את הבית.

ובהקשר הזה אני רוצה לצטט כאן את ויניקוט, פסיכואנליטיקאי אנגלי חשוב, שכתב על **שקט ואי־עשייה, שלפעמים צריכים להיכנס אליהם לפני שבאה הפעולה האמיתית (1), ואז הפעולה האמיתית תבוא ממקום אמיתי, ומקורי, המקום של "האני האמיתי", ולא של "האני המזויף".**

והתרחשויות כאלו, שקורות מעצמן, דומות להנחיה, שנותן המטפל לפעמים בטיפול באמצעות היפנוזה, באומרו למטופל: "בגלל שאתה מדמיין עכשיו מצב, שאתה שואף אליו, אתה תתחיל ליישם אותו, **וזה יקרה מעצמו. אתה לא צריך להתאמץ (למשל, בלהתחיל לעשות דיאטה) – זה פשוט יקרה מעצמו, בגלל שדמיינת אותו, בגלל שדמיינת אותו ורצית בו (2)".**

וגם דיפק צ'ופרה, האנדוקרינולוג המרבה לכתוב על בודהיזם ויישומו בחיי יומיום, אומר (3): "כשאיפותיך – כך יהיה רצונך, כרצונך – כך יהיו מעשיך". אבל, גורס

צ'ופרה, בהסתמך על "חוק המאמץ המינימלי": אינך צריך להפוך עולמות כדי להגשים את רצונך. בגלל שרצונך נמצא בתוכך – בסופו של דבר אתה תיישם אותו. וכך קורה גם בטיפול פסיכולוגי: אישה יושבת ומדברת איתי במשך תקופה מסוימת בטיפול על הרצון שלה להשתנות. האישה רוצה להתרחק ממישהי, שמאמללת את חייה, או להתחיל מסלול מקצועי, שתמיד חשקה בו וחששה להתחיל בו. אבל היא לא מצליחה לעשות את השינויים, שהיא כל־כך רוצה בהם. ואז היא שואלת אותי, לפני שהיא יוצאת מהפגישה איתי, בדלת החדר: "את חושבת שיש לי תקווה, שאני אשתנה?" פתאום, אחרי שכבר גמרנו לדבר, יוצאת האמת שלה, שהיא השאלה הפנימית: "האם אני מסוגלת לעשות את מה שאני רוצה לעשות?" ואני עונה: "כן, את בינתיים רק מדברת על זה, אבל זה יקרה. אנחנו לא יודעות מתי, ואיך – אבל זה יקרה. כי מה שמדברים עליו, ורוצים אותו – בסוף קורה. **בלי שנדחוף, בלי שנאיץ בעצמנו – המחשבות והרצון מחלחלים, ובאיזה רגע, שאנחנו לא מצפים לו אפילו – זה קורה כאילו מעצמו. אולי בהדרגה, אולי לא בבת־אחת. אבל זה קורה. מין פלא כזה...**"

אז מותר לכם גם לעצור לפעמים, ולתת לדברים לקרות לכם מעצמם. חשבו עליהם, תרצו אותם, דמיינו אותם – ויש סיכוי גבוה שהדברים יקרו. וכשהדברים, שאתם רוצים בהם, יקרו מעצמם – הם יתפתחו בצורה טבעית וזורמת. יותר טבעית וזורמת מכפי שהיו קורים – אם הייתם דוחפים אותם. ואין דבר נעים ממשהו שרצית, שמתחיל להתרחש ככה, מעצמו, בצורה זורמת שכזו. ולכך אולי וויניקוט התכוון כשכתב, שכאשר משאירים מקום וחלל להמתנה – קורים הדברים בצורה היצירתית ביותר, המיוחדת והמפתיעה ביותר.

כמה הצעות טובות שיאפשרו לכם להמתין להתרחשויות ולתת להן "לקרות מעצמן"

1. נסו להיזכר באירוע, שבו המתנתם ואז התחלתם לעשות דברים יצירתיים במיוחד, דווקא בגלל ההמתנה ואי־העשייה שקדמו לעשייה. רשמו אירוע זה בפרטים ביומנכם – רישום האירוע יכול לעזור לאירוע דומה לקרות.
2. באילו מצבים בחיים אתם חשים, שאינכם עוצרים מספיק על מנת לאפשר פעילות, שמגיעה באופן יצירתי ואמיתי? רשמו מצבים אלו.
3. האם אתם יכולים לנסות לעצור מעט יותר ולהאט את הקצב במצבים שרשמתם? בדקו אם העצירות אפשרו לכם התחלות אמיתיות ויצירתיות יותר.

כלי ארבעים: הוויתור

הכלי של הוויתור הוא הכלי האחרון שהייתם חושבים שאמליץ לכם עליו.
למה לוותר? מרגיז לוותר. הרי היינו רוצים להיות מסוגלים לעשות הכל. וישנן גם גישות אופטימיות מאוד, האומרות: מי שרוצה – יכול הכל, תאמין לשאיפות שלך – ואז הן תתגשמנה.
ולפחות, אם לא לעשות "הכל" בנוגע לשאיפות הגדולות שלנו, כמו השאיפות להיות עשירים מאוד, או מפורסמים מאוד, אז היינו רוצים לפחות לעשות הכל ביומיום שלנו: שנצליח להחזיק את הבית נקי ומסודר, שנעשה בעבודה שלנו כל מה שצריך, שנשביע את רצון הילדים שלנו, שנשקיע כמו שצריך בזוגיות.
היה לנו נעים אם היינו מצליחים לעמוד בכל מה שאנחנו רוצים לעשות, ולא היינו צריכים להשאיר דברים לא־גמורים, כמו: סלון לא־מטואטא, או בעל לא מספיק מרוצה, או ילד שלא דיברנו איתו מספיק, או התקדמות לא־מספקת בכתיבת מאמרים. **אנחנו רוצים להיות בסדר בכל מה שצריך**, כי באמת – למה לא לעשות את כל המטלות, שמוטלות על אנשים במעמדנו ובמצבנו?
אנחנו אומרים לעצמנו, שעוד קצת זמן ועוד קצת מאמץ מצידנו – והכל יהיה גמור: כל הסידורים, כל המאמרים, כל ההתנצלויות, כל הניקיונות. נעשה הכל עד שהשולחן, כמו שאומרים – יישאר נקי.
אבל , לצד הרצון שלנו לסיים הכל, מגיע לפעמים רגע, שבו אנחנו נתקעים. פתאום נופלת עלינו עייפות, גופנית או נפשית, ואנחנו לא מסוגלים להמשיך לתפקד כרגיל. אנחנו רק רוצים לנוח. אבל המשימות, שתכננו לעצמנו, רק הולכות ונערמות, נערמות וגדלות. "אנחנו לא מספיקים כלום," אנחנו אומרים לעצמנו, אבל מבינים באותו רגע, שבמצב התשוש שלנו גם אין סיכוי היום שנגמור הכל, וגם לא מחר. אנחנו נזכרים בצער בכל הדברים, שעוד לא נעשו: הבית עדיין מבולגן ולא נקי, עוד לא שלחנו מכתב חשוב ללקוח, הבעל הלך לישון לא מרוצה מהערה פוגעת שנפלטה מפינו, והילד שלנו ממשיך לא לקחת מעיל לבית־הספר בחורף הזה.
אבל אם נשב לרגע ונהרהר נבין, **שכל המשימות האלו – היו בעצם יותר מדי עבורנו**. רצינו נורא לעשות את כולן, דמיינו איך ננוח ונהיה מרוצים כשנסיים הכל, אבל אנחנו לא נגיע לסיום של כל המשימות עכשיו – כי אנחנו לא מסוגלים. לעשות הכל היום זה פשוט גדול עלינו. כוחנו תש. הרי שוב אנחנו כמו אותה מכונית חיפושית ישנה, שמנסה לעלות את הדרך לירושלים – ולא מסוגלת. היא עוצרת באחד הסיבובים, בפינה, בכביש של שער הגיא.

ודווקא ברגע הזה, שבו ננוח קצת על הכיסא, ונחשוב, או נעשה מדיטציה, ונבין שמה שציפינו מעצמנו היה גדול עלינו – דווקא ברגע הזה ניאנח אנחת רווחה.
לא, לא אנחת ייאוש על מה שלא הצלחנו ולא הספקנו, אלא אנחת רווחה. ולמה אנחת רווחה ולא אנחת אכזבה?
כי ישנה הקלה גדולה בהבנה, שאנחנו לא מסוגלים לעשות הכל. ישנה הקלה בוויתור, ובאמירה: "אני יותר קטנה ממה שחשבתי, אני לא כזו ענקית וכל־יכולה".
אולי ההקלה שבוויתור נובעת מצניעות, שמתגנבת אלינו, ועוזרת לנו להבין מהם באמת כוחותינו המציאותיים. או שההקלה מגיעה מהצחוק הפנימי, שעולה בנו כשאנחנו קולטים את האבסורד בציפיות המוגזמות שלנו מעצמנו.
או שההקלה שבוויתור נובעת מההתאמה שנוצרת, סוף־סוף, בין הכוחות שלנו לבין הדרישות שלנו מעצמנו. וכמובן, שההקלה שבוויתור נובעת גם מעצם מההנחה, שאנחנו עושים לעצמנו. וזוהי הנחה, שמאפשרת לנו לנוח, וסולחת לנו על כך שלא השגנו הכל. ההנחה הזו נעימה לנו אחרי הציפיות הגבוהות, שציפו מאיתנו החלקים שבאישיותנו שדורשים מאיתנו יותר מדי.
כי הרי ציפיות גדולות ו "עיניים גדולות" יכולות להיות לנו בהרבה תחומים: יש כאלו שרוצים הרבה נשים – כמו בסרט "עיניים גדולות" (1), יש כאלו שיש להם עיניים גדולות מדי באוכל – יותר ממה שהגוף יכול לסבול, ויש כאלו, שיש להם עיניים גדולות בקשר לניקיון ולסדר בבית.
ואני נזכרת עכשיו ברגעים של ויתור בחדר הטיפולים. השבוע היה אצלי פציינט, שהבין שהוא כנראה צריך לוותר על משהו, שעשה במשך שנים, והוא כנראה לא יוכל, בעתיד הקרוב, לעשות אותו יותר. הבנתי אותו, כמה קשה לו לקלוט, שהוא כנראה לא יהיה מסוגל לעשות את מה שכל־כך מפתה ומושך אותו לעשות.
ועם זאת היתה תחושה מופלאה וחדשה בחדר כשהוא אמר, שכרגע הוא לא יכול נפשית ופיזית לעשות את הדבר הזה. זה היה מאוד עצוב אבל גם מאוד מרגיע, ושלם.
ואולי את השלמות הזו אנחנו מחפשים: את השלמות, שבה יש התאמה בין השאיפות והרצונות שלנו לבין הכוחות והיכולות שלנו. אנחנו זקוקים ומחפשים את הצניעות, שתעזור לנו לדעת באמת מה אפשרי ומה לא, מה מתאים – ועל מה צריך לוותר.

כמה הצעות טובות לוויתורים משחררים

1. היזכרו כעת בוויתור, שעשיתם בחייכם, וויתור על דבר שרציתם לפני כן

מאוד. רשמו מה היה הוויתור. נסו להיזכר בעצמכם כשוויתרתם על אותו דבר. איך הרגשתם אז? מה היה קשה בוויתור ההוא? מה היה טוב בוויתור ההוא?

2. רשמו עכשיו חמישה דברים, שאפשר היה לוותר עליהם בחייכם הנוכחיים. בחרו מתוכם דבר אחד, שעליו תבחרו לוותר בשבוע הקרוב. זה יכול להיות ויתור על ביצוע מושלם בתחום בחייכם, ויתור על קשר, שמאוד רציתם - כל ויתור שהוא.
3. רשמו במחברת לאחר שבוע כיצד חשתם כשוויתרתם. מה היה טוב בוויתור ומה היה רע בו. החליטו עכשיו אם אתם מעוניינים להמשיך בוויתור לתקופה מסוימת (שבוע, חודש, חצי שנה, שנה), או לא. עכשיו זה לבחירתכם - אם לוותר, או לא. ואם לוותר - אתם תבחרו לכמה זמן לוותר: לתמיד, או רק לתקופה מסוימת - אם תרצו לחדש את המאמצים להשגת הדבר שחשוב לכם.

כלי ארבעים ואחד: מדיטציה - מנוחה באמצע היום

המדיטציה היא כלי מצוין, המאפשר מנוחה, שתיתן איזון לפעילות שלנו ותעזור לנו להיות מאושרים יותר. הכלי של המדיטציה יכול לתת הרגעה לגוף ולנפש, מאפשר למלא את המצברים לקראת המשך פעילות טוב יותר, וגם מהנה בפני עצמו.

למען האמת - אני חוששת, שחלק מכם ייבהל מהמילה "מדיטציה" שבכותרת. לחלק מהאנשים המילה "מדיטציה" נשמעת כפעילות, שרק אנשים מוזרים, או צעירים, שחזרו עכשיו מהודו - עושים. חלק מהאנשים חושבים, שהמדיטציה מסובכת מדי לביצוע - שהם לא יצליחו לעשות אותה כמו שצריך. כך גם אני למשל חשבתי, לפני שהתחלתי לתרגל מדיטציה. לפני שנים קראתי רבות על יתרונותיה של המדיטציה, אבל אמרתי לעצמי: "איך עושים מדיטציה בכלל?? זה בטח קשה..."

אבל לפני כעשר שנים, כשעברתי תקופה לא־קלה, חברה נתנה לי, כבדרך אגב, ספר ישן ומצהיב, המדריך כיצד לעשות מדיטציה. חברתי לא היתה זקוקה לספר, וחשבה שהוא יוכל לעזור לי, והיא אכן צדקה: בקלות מפתיעה למדתי מן הספר איך לעשות מדיטציה, ואחרי כן רק הלכתי והרחבתי את ידיעותי והתנסותי

בתחום המדיטציה, וגם התחלתי לשלב את המדיטציה בטיפול הפסיכולוגי - עבור המטופלים שלי. כך, מאז שחברתי השאירה אצלי את הספר הישן - אני מתרגלת מדיטציה באופן קבוע, וכמובן - מלמדת מטופלים שלי כיצד להשתמש במדיטציה, כל אחד לפי צרכיו.

אז לכל הנרתעים מהמילה "מדיטציה" אתן כמה הסברים:

קל מאוד ללמוד מדיטציה, ואסביר לכם בהמשך כמה מדיטציות פשוטות וקלות לביצוע.

מדיטציה היא כלי מצוין, העוזר לנו להיות מאושרים יותר, רגועים יותר ויצירתיים יותר. מדיטציה מוכחת מזה שנים, במחקרים רבים, כמשפרת בעיות גופניות ונפשיות, ואף מונעת מהן מלהופיע (1), ולכן כדאי מאוד להפוך אותה לכלי שלכם, שיהיה תמיד איתכם.

מהי למעשה מדיטציה?

משמעות המילה מדיטציה היא **התבוננות**. במהלך המדיטציה אנחנו תמיד מתבוננים במשהו: בנשימתנו, או בגופנו או במחשבותינו. המיוחד במדיטציה, יחסית לשיטות הרפיה אחרות, הוא, שבמדיטציה אנחנו לא דורשים מעצמנו להירגע, אלא **רק להתבונן**. ההתבוננות השקטה, מהצד, במתרחש - גורמת תוך זמן קצר להרפיה ולשלווה.

כדי להגדיל את המוטיבציה שלכם לתרגל מדיטציה אספר לכם כאן על ממצאיו של דווידסון, החוקר את המדיטציה במעבדתו. **דווידסון מצא (2), כי לאנשים, העוסקים בפעילות קבועה של מדיטציה יש פעילות מוחית כמו זו של אנשים מאושרים.** גם אנשים, שהתחילו רק לפני כמה חודשים לתרגל מדיטציה, הצליחו להגיע למצב, שבו גלי המוח שלהם פעלו כמו שפועלים גלי מוח של אנשים מאושרים. ומי אינו רוצה להיות מאושר באמצעות תרגול יומיומי של כלי נעים?

ועכשיו אתאר בפניכם כמה תרגילים שימושיים ובסיסיים של מדיטציה:

התרגיל הבסיסי - מעקב נשימה

בתרגיל הזה אנחנו עושים פעולה פשוטה ובסיסית מאוד, אבל גם חשובה מאוד - **אנחנו מתבוננים בנשימה שלנו.**

לשם מה להתבונן בנשימה שלנו?

אנחנו מתבוננים בנשימה שלנו מפני שהנשימה משקפת את מצב־רוחנו וגם משפיעה עליו. כשאנחנו רגועים ושמחים, מבלי להרגיש, אנחנו נושמים נשימות עמוקות וארוכות, אשר מרגיעות אותנו ומעבירות לגופנו ולנפשנו מסר, שהכל

בסדר. מסר זה מביא להרגעה של מערכת העצבים שלנו, אשר מגיבה בהרגעה נוספת של הנשימות, אשר שוב משדרות לנו שהכל בסדר, וחוזר חלילה - בכדור שלג מצטבר חיובי. לעומת זאת, כשאנחנו עצבניים, כועסים או מדוכאים - קורה תהליך הפוך: הנשימה שלנו הופכת להיות קצרה, מהירה ושטוחה. הנשימה שלנו הופכת להיות קצרה, מהירה ושטוחה כי מערכת העצבים שלנו מבינה, שקיים מצב לחץ, והיא מכינה אותנו למה שאבות אבותינו, מסוגו של האדם הקדמון, היו רגילים לעשות במצב של לחץ: לברוח או להתקיף. במצב של לחץ בתקופות קדומות, מול נמר ביער למשל - היינו צריכים לקצר את הנשימה כדי לברוח או להתקיף, כדי לשרוד. וכך קיצור הנשימות משדר בחזרה לגוף ולנפש, שאנו עומדים בפני מצב לחץ מסוכן, ומערכת העצבים שלנו בתגובה מביאה שוב למתח ולקיצור הנשימה, בתהליך מצטבר של כדור שלג שלילי של לחץ.

וכך אופן הנשימה שלנו לא רק מושפע ממצב־הרוח שלנו, אלא גם משפיע עליו: כאשר רע לנו ואנחנו נושמים מעט ושטוח - הנשימה המעטה גורמת לכך, שנרגיש עוד יותר רע, פיזית ונפשית. לעומת זאת כאשר טוב לנו ואנחנו נושמים עמוק - הנשימה העמוקה גורמת לכך, שנרגיש עוד יותר טוב.

האם ניתן להשפיע על איכות הנשימה שלנו, שהיא מרכיב כל־כך בסיסי וחשוב לחיינו?

כן, בהחלט ניתן להשפיע על איכות הנשימה שלנו.

דרך אחת להשפיע על הנשימה שלנו היא לנסות לומר לעצמנו, למשל, "לנשום עמוק". זו דרך, שמשפיעה לפעמים, אבל לא תמיד. לפעמים ההוראה "לנשום עמוק", שאנשים אומרים אותה לאדם הלחוץ - היא מלחיצה בעצמה. ההוראה הזו היא לא הגיונית בערך כמו ההוראה "אתה חייב להירגע" או - "תירדם מיד". קשה להירגע ולנשום עמוק ובאמת טוב תחת פקודה ולחץ.

דרך טובה יותר להשפיע על איכות הנשימה היא דרך המדיטציה, שבעצם מציעה **לא לשנות את הנשימה, אלא רק להתבונן בה, ולקבל אותה כפי שהיא**. כלומר במדיטציה נשפיע על הנשימה בעצם ההתבוננות שלנו בה, בכך שנתייחס לנשימה כמו לסרט, שאנחנו צופים בו, או לשיעור, שאנחנו מקשיבים לו. פשוט נצפה בשתי התנועות הבסיסיות האלו של הנשימה: בהכנסת האוויר, ובהוצאה שלו, מבלי שנכוון את הנשימה ומבלי שנאמר לעצמנו איך לנשום. **עצם ההתבוננות בנשימה כבר תגרום לכך, שהנשימה עם הזמן תלך ותיעשה יותר ויותר טובה, עמוקה ורגועה** (3), **מבלי שאנחנו נצטרך לכוון במודע להרגעת הנשימה**.

לרוב מטופלים שלי, שמנסים את התרגיל הזה בפעם הראשונה מופתעים, עד

כמה התרגיל משפיע עליהם לטובה, וגם במהירות יחסית: כבר אחרי דקה או שתיים של התבוננות בנשימות המטופל מרגיש יותר רגוע ושלוו. ובדרך כלל המטופלים מגיבים גם בחיוכים גדולים, באנחות רווחה, ולפעמים גם בדמעות בעיניים: הם היו מאוד זקוקים לרוגע ולשלווה האלו.

בזמן המעקב אחרי הנשימה מדי פעם יקרה, שתשומת הלב שלנו תסטה מההתבוננות בנשימה – זה הרי לא קל להתבונן בנשימה ולהתרכז בה, במיוחד למי שמוטרד או מתוח. הפתרון לכך הוא, שברגע שאנחנו שמים לב, שחשבנו על משהו אחר, ותשומת הלב שלנו כבר אינה ממוקדת בנשימה – אנחנו מחזירים את תשומת־ליבנו לנשימה, ולא רואים בכך כחריגה או פגיעה בתרגיל. זה תקין ונורמלי: איבוד ההתמקדות בנשימה מדי פעם הוא חלק מהתרגיל. אם כך, זהו התרגיל הראשון של המדיטציה: מעקב אחרי הנשימה. הוא פשוט מאוד, בסיסי מאוד וחשוב מאוד.

התרגיל השני: התבוננות באיברי הגוף ונשימה אליהם

בתרגיל השני אנחנו לא רק מתבוננים בנשימתנו אלא גם בגוף שלנו. התבוננות בגוף שלנו היא פעילות, שאנחנו בדרך כלל לא רגילים לעשות: אנחנו חיים עם הגוף שלנו כל חיינו, אבל בדרך כלל אנחנו לא עוצרים לרגע להרגיש את הגוף ואת איבריו. אנחנו מרגישים את הגוף רק אם הוא כואב לנו או מציק לנו כשאנחנו חולים או פצועים. אז אנחנו מרגישים את גופנו חזק, וכשחולפת הבעיה – אנחנו חוזרים לחיות בתוך גופנו, בלי לשים לב אליו.

בעצם, אנחנו מפסידים, שאיננו עוצרים לרגע להרגיש את הגוף שלנו. בגוף שלנו יש מגוון עצום של תחושות, ואם נשים לב אליהן, נוכל להבין את עצמנו טוב יותר, וגם להיות רגועים ומאושרים יותר.

בתרגיל, שאציג בפניכם, אנחנו קודם מתבוננים באיבר בגופנו, ואחר־כך גם נושמים אל האיבר וממנו, ושמים לב לנשימה שלנו, כמו בתרגיל הקודם (4). אנחנו מדמיינים, שאנחנו מכניסים את האוויר לאותו איבר, ומוציאים מהאיבר בחזרה את כל האוויר, שאיננו צריכים.

נתחיל את התרגיל השני בבטן התחתונה שלנו. נתחיל בבטן התחתונה מפני שהבטן היא מקום מרכזי בגוף, וקל לחוש בה את הכניסה והיציאה של האוויר. חשוב לנשום אל הבטן כי בנשימה אל הבטן אנחנו מרחיבים את הסרעפת, ומגדילים את נפח הריאות והנשימה שלנו. סיבה נוספת לנשום אל הבטן היא, שמתחים רבים שאנחנו צוברים מתרכזים בבטן, מפני שהבטן נחשבת למעשה

ל"מוח השני" שלנו, ובעצם הנשימה שלנו אל הבטן מלאת־העצבים אנחנו מרגיעים אותה ואותנו.

נתחיל את התרגיל בכך שנרגיש את הבטן.

ואיך מרגישים את הבטן? מתמקדים באזור הבטן התחתונה, ומנסים להרגיש את התחושות, שישנן בבטן: האם נעים בבטן? האם ישנן תחושות מיוחדות של חום או קור, אולי תנועות מסוימות? האם יש כאב או חוסר־נוחות כלשהם? הרגישו את הבטן, בתוכה. מדי פעם תוסט תשומת־הלב שלכם מההתבוננות בבטן, אבל זה טבעי: כשתבחינו, שתשומת־הלב שלכם ברחה - החזירו אותה לבטן, ולתחושות שבתוכה. זה בסדר, שמדי פעם תשומת־הלב בורחת, זהו חלק מהתרגיל. יש הסוברים, שהם אינם עושים טוב את התרגיל - אם הם מאבדים את הריכוז, ולכן מתייאשים מהתרגול כולו, וזה חבל. אובדן הריכוז קורה לכל המתרגלים בחלק מן התרגול.

תנו לעצמכם מספיק זמן להרגיש את הבטן שלכם. להרגיש את הבטן היא פעולה מרגיעה מאוד. אחרי שהתבוננתם מספיק בבטן - **דמיינו עכשיו, שאתם נושמים את כל האוויר, שהכנסתם לגוף - אל הבטן.** נסו להרגיש איך האוויר עובר מהאף דרך החזה אל הבטן, ואיך הבטן מתרוממת בגלל האוויר, שנכנס אליה. שימו לב איך כל האוויר המיותר יוצא מהבטן אל הפה שלכם. נשמו כך אל הבטן ובחזרה כמה זמן, שמתאים לכם.

האיבר השני, שבו נתמקד, הוא הלב. מחקרים הראו (5), שנשימה שמכוונת ללב, גורמת אחרי כמה דקות לכך, שהקצב של הלב ייעשה יותר סינכרוני, מסודר ורגוע, וכי הרגעת קצב הלב משקפת רגיעה כללית של הגוף והנפש.

נתחיל להתמקד בלב וקודם נרגיש אותו, ואת האזור שסביבו.

איך מרגיש אזור הלב שלכם? האם אתם יכולים לחוש תחושות באזור הלב? האם יש שם תנועות כלשהן? האם אתם מרגישים בפעימות הלב? אל תפחדו מהתחושות, שמגיעות מהלב. תנו לעצמכם להרגיש אותן.

ואחרי שחשתם מספיק זמן את הלב - דמיינו, שאתם נושמים אל הלב את כל האוויר, שאתם מכניסים לגוף. הוציאו מן הלב החוצה את כל האוויר המיותר, שאינכם זקוקים לו. אחרי שנשמתם מספיק אל הלב ובחזרה אתם גם יכולים לדמיין, שהלב שלכם מתרחב, נרגע וצף לו במרחב, שהוא נמצא בו.

כמו שחשתם את הבטן והלב, ונשמתם אליהם ומהם את האוויר, אתם יכולים גם לחוש איברים נוספים בגוף ולנשום אליהם, כמו למשל לכתפיים, לגב התחתון, לראש, או לכל איבר אחר, שאתם רוצים. אתם יכולים להתמקד באיברים,

שזקוקים לתשומת לב מיוחדת, או באיברים, שאתם חשים בהם מתח או כאב. התרגיל הזה של התבוננות בגוף ונשימה לאיברים יכול להימשך זמן רב, ובכל פעם אתם תתמקדו באיבר אחר בגוף: בחזה, בבטן העליונה, בצוואר, בכף יד ימין, במרפק שמאל, וכו'.

ג'ון קבט זין (6) מלמד תרגיל כזה של מעקב אחרי חלקי הגוף, והוא ממליץ לעשות את התרגיל לפי סדר מסוים, מהחלקים התחתונים של הגוף למעלה, או להיפך. קבט־זין מציע להתחיל בהתבוננות בכף רגל ימין ובנשימה אליה וממנה, ואז שוק רגל ימין, ירך ימין, כף רגל שמאל, שוק שמאל, ירך שמאל, אגן, בטן, חזה – וכך כל אברי הגוף, מלמטה למעלה. בכל איבר קודם מרגישים את האיבר, ואז נושמים אליו ומתוכו. המעקב המסודר אחרי אברי הגוף הוא אפשרות טובה למי שרוצה לעשות תרגיל מדיטציה מסודר יותר.

עד כאן הסברתי לכם שני תרגילים חשובים ומצוינים של מדיטציה.

אבל מתי ואיך להשתמש בתרגילים האלו? איך להתאמן בהם כך, שיעזרו לכם ויהפכו לכלים חשובים שלכם?

את המדיטציה אפשר לשלב בחלקים שונים של היום: בבוקר מתאים להשתמש במדיטציה כחלק מ"טקסי הבוקר" הרגילים: צחצוח שיניים, אכילה, התלבשות. מדיטציה בבוקר עוזרת להוריד את הרמות הגבוהות של הקורטיזול שמאפיינות את שעות הבוקר (7), וכך להנמיך מצבים של לחץ ורוגז מיותרים. כך למשל, אימא, שמעירה את ילדיה בבוקר וסובלת מעודף לחץ ורוגז סביב ההתארגנות שלהם – יכולה להיות רגועה יותר אם לפני שתעיר את ילדיה – תתרגל מדיטציה. אישה, המתכוננת ליום עבודה עמוס ומלחיץ, יכולה בעזרת המדיטציה שתתרגל, לפני שתצא לעבודתה, להרגיע את הלחצים שלה כלפי המשימות הקשות, הצפויות ביום העבודה.

בצהרים מומלץ לעשות מדיטציה מפני שבאופן טבעי מתרחשת ירידה באנרגיה של האדם בשעות 13־16 בצהרים (8), וכך המדיטציה משתלבת מצוין בצורך של הגוף והנפש לנוח ולמלא מצברים נפשיים וגופניים. במקומות עבודה בדרום־מזרח אסיה מקובל לעשות מדיטציה בצהרים, כחלק מסדר־היום, בדומה לארצות הים התיכון, שם ה"סיאסטה", כלומר השינה, של הצהריים חשובה.

גם בערב מתאים לעשות מדיטציה: בשעות הערב, עם תחילת החשיכה, מתחיל ההורמון מלטונין, ההורמון שמסדיר את השינה, להיות מופרש בגוף (9). כך מדיטציה, שנעשית בערב, עוזרת לנו להעלות את רמת ההורמון מלטונין ולהרגיע את עצמנו לקראת השינה, הדורשת הרפיה ורוגע. מדיטציה בערב מורידה את

המתחים של היום החולף, מאפשרת לנו להירדם יותר בקלות, וגם גורמת לשינה להיות עמוקה וטובה יותר.
אם כך, למדיטציה יתרונות בשעות השונות של היממה, ואפשר לשלב אותה לפי צרכינו. אנשים, שהתרגלו למדיטציה ויודעים להשתמש בה, אכן משלבים אותה בשעות השונות של היממה: כך הם יכולים לפתוח את הבוקר במדיטציה, לתרגל מדיטציה בצהרים, וגם להירדם בעזרתה בלילה. גם לאחר אירוע חריג של מתח במשך היום – הם יכולים להשתמש במדיטציה. **המדיטציה הופכת לכלי שימושי בידיהם, שהם משתמשים בו מתי שהם זקוקים לו, ולכמה זמן שהם זקוקים.**
זמן התרגול המומלץ למדיטציה הוא 45 דקות ליום, ויש כאלו המתרגלים 20 דקות, פעמיים ביום (10). מי שמתקשה לתרגל פרק זמן ארוך כזה, ובדרך כלל אנשים נבהלים כשהם שומעים את המילים "45 דקות" – יכול גם להתחיל בתרגול של 10 דקות בכל פעם. חשוב לציין, שככל שהתרגול ארוך יותר – ההרפיה, שישיג האדם, תהיה גדולה יותר. אבל גם כאן, כמו ברכישת הרגלים בכלל – עדיף להתחיל בתרגול קצר, מאשר לא לעשות כלל.

תרגול קבוע של מדיטציה עוזר לאדם בשתי דרכים:
1. מרגיע ומשפיע לטובה על היום כולו, וכן גורם לשינויים קבועים בתפקוד הנפשי והמוחי של האדם.
2. מכין את האדם למצב לחץ, שבו יצטרך להשתמש בתרגילים לזמן קצר.

אדם, המתרגל מדיטציה באופן קבוע, הוא אדם, ש"מוכן לקרב", כלומר: הוא מוכן לאותם מצבים, שבהם הוא זקוק בדחיפות להרגעה עצמית ולוויסות עצמי. מי שמתאמן באופן שוטף בתרגילי מדיטציה, יכול להשתמש בתרגילים ברגעי לחץ, כעס או עצב, ואז הכלי של המדיטציה הוא נגיש וקל לו להשתמש בו לעזרה עצמית .
ברגעי הקשים של לחץ, כעס, דיכאון או חרדה, אין זה הכרחי לתרגל מדיטציה במשך זמן רב. אפשר ברגעים הקשים להסתפק בתרגיל מדיטציה של שתי דקות או חמש דקות. ברגעים הקשים כדאי להתחיל בהתבוננות הפשוטה ביותר בנשימה, כמו בתרגיל הראשון, ואז לעבור לתרגיל השני, או לתרגילים נוספים, שאפרט בהמשך הספר. גם שימוש קצר במדיטציה, ברגעים קשים, יעיל מאוד בשינוי מצב־הרוח הרע.
לסיכום, תועילו לעצמכם מאוד אם תתרגלו למנהג קבוע של תרגול מדיטציה –

כמו מנהגים אחרים, שלמדנו בילדותנו, של צחצוח שיניים או הסתרקות. חשוב למצוא זמן קבוע לתרגילי המדיטציה במשך היום, כי יש חשיבות לפעילות קבועה בזמן קבוע. מנהגים קבועים הופכים להרגל, שאנחנו זקוקים לו ולא רוצים בלעדיו. מניסיוני, מטופלים עם משמעת עצמית טובה, שבדרך כלל מנהלים את חייהם בצורה מסודרת יחסית – הכניסו בהצלחה את תרגול המדיטציה לסדר היום שלהם. אחרי שלימדתי אותם תרגילי מדיטציה, והמלצתי להם לתרגל באופן קבוע, הם עברו שבוע־שבועיים של הסתגלות לתרגילים, ואחריהם הם כבר התחילו לאהוב את התרגילים, מצאו להם זמן קבוע בסדר היום שלהם ולא יכלו שלא לתרגל מדיטציה...

כמה הצעות טובות להכנסת המדיטציה לחייכם

1. התנסו עכשיו בתרגיל הראשון של המדיטציה. שבו במקום נוח, עצמו את עיניכם, נשמו רגיל, ורק עקבו אחרי ההכנסה וההוצאה של האוויר. אם מדי פעם תראו שהמחשבות שלכם ברחו למקום אחר – לא נורא, החזירו את תשומת הלב לנשימה. נסו זאת במשך 3־2 דקות, לא יותר. איך הרגשתם?
2. מצאו לכם זמן קבוע במשך היום, שבו תתחילו לתרגל את התרגיל הראשון והשני של המדיטציה: אולי בבוקר עם הקימה, או בצהרים – כשאתם עייפים מעט, או בערב. התחילו לתרגל, והקדישו לכל תרגיל 5 דקות, בסך הכל עשר דקות ליום. השתדלו לתרגל כל יום. חלק מהמתרגלים נהנים מתרגול המדיטציה מיד אחרי שלמדו אותה, ולחלק לוקח כשבועיים עד שהם מתחילים להתרגל לתרגילים וליהנות מהם. השתדלו להתמיד בתרגול כל יום: התנהגויות הופכות להרגלים, שאי־אפשר בלעדיהם, אחרי כשלושה שבועות (11), כך שכדאי שתתאמצו לתרגל במשך שלושה שבועות. אחר־כך כבר תתקשו שלא לתרגל תרגילים חשובים אלו.
3. אם אתם רוצים להגיע להשפעה המרבית של תרגילי המדיטציה, מבחינת התועלת שלהם לנפש ולגוף – אתם יכולים בהדרגה להעלות את זמן התרגול עד ל־45 דקות ליום. 45 הדקות יכולות להיות בתרגול אחד, או מחולקים לשני תרגולים של 20 דקות במשך היום.
4. חוץ מהתרגול הקבוע נסו לזהות מצבים, שבהם אינכם מאושרים (כועסים, מתוחים, עצובים וכו'). קחו אז לעצמכם פסק זמן ותרגלו אחד משני התרגילים, או את שניהם, למשך כמה זמן שאתם רוצים ויכולים. בדקו את מצב־רוחכם לפני תרגול המדיטציה ואחריו.

5. למדו את האנשים הקרובים לכם לתרגל מדיטציה. אלו תרגילים פשוטים, שחלק מהקרובים אליכם ישמחו לאמץ, ואף יודו לכם על כך.

כלי ארבעים ושניים: לא חייבים למהר

אתחיל בהודאה קטנה: אני עצמי נוטה למהר. אני זוכרת, שכילדה נהניתי להכין שיעורי־בית במהירות. הרגשתי אז יעילה, כשהעברתי את המחברות מערימת המחברות שיש בהן שיעורים לערימת המחברות שכבר סיימתי את השיעורים שבהן – ממש נהניתי מהזריזות שלי. בשנים האחרונות פחות נוח לי עם מהירות. היום נראה לי, שמהירות יכולה גם לגרום צרות. אני נזכרת, איך בגיל שמונה נכנסתי בהתלהבות לבית, בריצה, אחרי שקטפנו שזיפים בגינה של חברים, כשבידי שקית השזיפים: רציתי לספר לאימא שלי, שהבאנו שזיפים מהעץ! אבל באמצע הריצה – בום! נפלתי על הפנים בדלת הכניסה לבית שלנו. באותו רגע הרגשתי, שקיבלתי עונש על השמחה וההתלהבות שלי, וגם על הריצה המהירה. נגעתי בסנטר שלי, וידי הרגישה רטיבות – ירד לי דם. כאב לי בסנטר ובכל הפנים. אבל מהירות אינה תמיד גרועה. הכרחי למהר בתחרות ריצה או שחייה באולימפיאדה – אם תהיה איטי אין לך שום סיכוי לנצח... טוב למהר בדרך לחדר מיון באמבולנס במקרה חירום – בתנאי שלא תגרום לתאונת דרכים. בעצם אפשר לומר, שכל התנהגות מהירה, שהמחיר שהיא גובה הוא נמוך מהתועלת שהיא מביאה – היא רצויה.

אבל הבעיה היא, שהרבה פעמים, **מחירה של התנהגות מהירה גבוה יותר מהתועלת שלה**. כך למשל בנהיגה מהירה, או בדיבור מהיר.

כי המחיר של התנהגות מהירה הוא גבוה: התנהגות מהירה גורמת ללחץ ולעצבנות, וכך היא גורמת לנו להיות פחות מאושרים ויותר כועסים על אנשים שסביבנו. התנהגות מהירה עלולה לגרום לטעויות בשיקול־דעת ובתכנון נכון. התנהגות מהירה עלולה להביא לעוררות־יתר של מערכת העצבים של הגוף, עוררות שמזיקה וגורמת לתוצאות בריאותיות שליליות – בעתיד הקרוב והרחוק. התנהגות מהירה גם מלחיצה את האנשים שנמצאים עם האדם הממהר, וגורמת להם למתח, ולכעס על האדם הממהר. לא במקרה המהירות נחשבת לאחת הרעות החולות של העידן המודרני. בשנים האחרונות אף קמה תנועה עולמית, הקוראת תיגר על תרבות המהירות, וחלק ממנה היא למשל תנועת "SLOW FOOD" (1).

אם כך, מדוע אנשים בכל זאת פועלים במהירות? אולי כדאי, שנבחן את מחשבותיהם בזמן שהם פועלים במהירות.

אם נבדוק, נמצא, שאנשים, הפועלים במהירות אומרים לעצמם (לרוב שלא במודע) כך: "אם לא אמהר - לא אספיק", "אם אמהר יותר - אספיק יותר וכך בני־ביתי יהיו מרוצים יותר, ולא יכעסו עלי ויאהבו אותי יותר", "אם אמהר - אוכל לסיים הכל מהר, וכך אוכל להגיע סוף־סוף למנוחה", או "אם אמהר אספיק הרבה דברים - וכך ארגיש טוב עם עצמי".

האם המשפטים האלו הם הגיוניים? רובם אינם הגיוניים.

לרוב בני־המשפחה לא יאהבו אותנו יותר - אם נספיק יותר. עדיף לא לעבוד מהר כדי לנוח אחר־כך - כי כך בלאו הכי מתעייפים מהר וצריכים המון מנוחה אחר־כך. אם תמהר אולי תספיק יותר - אבל גם תהיה עצבני יותר, וגם ישנן דרכים נוספות להרגיש טוב עם עצמך חוץ מאשר להספיק הרבה דברים.

אבל ברור, שאנחנו לא שואלים את עצמנו לרוב בהיגיון האם המהירות משתלמת לנו - אנחנו פשוט ממהרים, וזהו.

אנחנו ממהרים כי אנחנו רגילים לכך, אנחנו ממהרים כי גם ההורים שלנו ממהרים ולמדנו מהם למהר, ואנחנו ממהרים כי גנים מסוימים שלנו דוחפים אותנו למהר. אנחנו ממהרים גם בגלל הרצון להספיק, למצוא־חן, שלא יכעסו עלי, להצליח, ולהוכיח שאני הכי שווה.

כשאני ממהרת אני נזכרת בשיר שכתבה המשוררת חמוטל בר־יוסף (שהיא במקרה גם אמא שלי), שנקרא "לולא היה עלי למהר" (2). השיר הזה הוא גם השם של ספר שיריה הראשון, שהתפרסם לפני יותר משלושים שנה. כשאני נזכרת בספר אני מבינה, שאני לא הראשונה במשפחה, שיש לה את הנטייה למהר. אבל רק בשנים האחרונות שמתי לב עד כמה המהירות פוגעת בי יותר ממה שהיא עוזרת לי.

ולכן פיתחתי כמה שיטות להתגבר על המהירות, והן:

1. לעשות מדיטציה על התנועות תוך כדי פעילות.
2. לעשות מדיטציה לפחות 10 דקות לפני שמתחילים פעילות. המדיטציה עוזרת להבין, שהפעילות הצפויה לאכל־כך דחופה, ואיך אפשר להתארגן בפעילות הזו באיטיות ובנחת.
3. לתכנן לפני העשייה את סדר העשייה של הדברים ואת הדחיפות שלהם.
4. לספור צעדים תוך כדי הפעילות, וכך גם תנועות אחרות (לספור תנועות של קילוף בזמן בישול למשל, לספור תנועות של קיפול בזמן סידור כביסה ועוד).

והערה אחרונה: לא פעם המהירות מקושרת לטיפוסי A. פרידמן הוא שטבע את המונח לפני כמה עשרות שנים, אחרי שראה את ספותיו בקליניקה שלו, כקרדיולוג, מרוטות מאוד, ושאל את עצמו מדוע הפציינטים שלו כך פוגעים בספות. הוא הבחין אז, שמטופליו, חולי־הלב, יושבים חסרי־מנוחה כשהם ממתינים לתורם אצלו, ומורטים את הספות... הוא חקר את הנושא ומצא, שחולי הלב הם אנשים ממהרים, תחרותיים, כעסנים, חסכנים וחסרי־סבלנות. הוא הגדיר את הטיפוסים האלו כטיפוסי A. לעומתם הוא הגדיר את טיפוסי ה־ B, כאנשים שנוטים להיות רגועים, ידידותיים ולא־תחרותיים (3). לפי ממצאיו, טיפוסי A נוטים יותר ללקות במחלות לב, ואכן, מחקר מאוחר יותר הראה, שהרגש השכיח ביותר לפני התקף לב הוא כעס (4), וכעס הוא רגש שעולה הרבה יותר בקלות כשממהרים ולחוצים.

אבל חשוב לציין משפט מרגיע אחד לממהרים: מחקרים מן השנים האחרונות הראו, כי הסיכון המוגבר למחלות לב קיים רק אצל ממהרים שהם גם תוקפניים. כאשר המהירות אינה מלווה בתוקפנות לזולת - אין סיכוי מוגבר למחלות לב אצל האנשים השאפתנים.

ואולי אסיים בציטוט של פתגם, שיעזור לכם, ולי, ברגעים בהם אנחנו מהירים שלא לצורך: "המהירות מן השטן". ואולי הפתגם הקצר הזה ממחיש את **טבעה של המהירות: היא מפתה מאוד, אבל גם מסוכנת.**

כמה הצעות טובות להאטת מהירות מזיקה

1. חשבו על פעילות אחת, שאתם עושים אותה במהירות, ואין זה לטובתכם. רשמו אותה לפניכם. נסו לדמיין את עצמכם עושים את אותה פעילות באופן איטי יותר, עם הפסקות - אם יש צורך, ובאופן רגוע.
2. בפעם הבאה, שתעשו פעילות זו (בין אם מדובר בנהיגה או ביצירת קשר חדש) - צפו בתנועותיכם בזמן הפעילות - עד כמה שאתם יכולים. צפו גם בתנועות של האדם השני. בדקו אם הצפייה בתנועות מאיטה את הקצב שלכם.
3. חזרו ודמיינו עצמכם לפני כל פעילות כזו - עושים את הפעילות באופן איטי יותר, וצפו בתנועותיכם בזמן הפעילות. שימו לב אם הצלחתם להאט כך את הפעילות, והאם אתם נהנים מהאטת הפעילות הזו.

כלי ארבעים ושלושה: להרגיע היפראקטיביות

האם קרה לכם אי־פעם, שהרגשתם, שאתם במצב של "היפֶר", כלומר: לא־רגועים, רוצים כל הזמן לזוז ולעשות דברים אקטיביים, שטף של מחשבות רץ לכם בראש, ואתם חסרי־סבלנות להקשיב לאחרים?
נכון, יש אנשים שהם היפראקטיביים רוב חייהם, ויש גם ילדים שסובלים מבעיה כזו (היפראקטיביות היא מרכיב ב"הפרעת קשב וריכוז עם היפראקטיביות") - אבל לא פעם קורה לנו שאנחנו בתקופה **זמנית** של היפראקטיביות.
יכולות להיות סיבות שונות למצב של היפראקטיביות: חוסר־שינה, התרגשות, חוסר בפעילויות, אירועי חיים לא רגילים (כמו למשל בת־מצווה מתקרבת של הבת), עליה זמנית ברמת האנרגיה הגופנית שלנו, שינויים הורמונליים (אצל נשים, במיוחד), עודף־פעילות של בלוטת התריס, מצבי מניה, ולפעמים גם מצבי פוסט־טראומה.
אני רוצה לצטט מתוך ה־DSM 4 , שהוא ספר האבחנות של ההפרעות הנפשיות, את ההגדרה של היפראקטיביות:

- מרבה לנענע בעצבנות ידיים או רגליים או מתפתל במושבו
- לעיתים קרובות עוזב את מושבו בכיתה או במקומות אחרים שבהם נדרש להישאר במקום.
- מרבה להתרוצץ או מטפס על חפצים במצבים לא מתאימים (אצל מתבגרים או מבוגרים הדבר עשוי להתבטא בהרגשת חוסר־מנוחה).
- מתקשה לשחק או להשתתף בפעילויות פנאי בשקט
- נמצא כל העת בתנועה מתמדת או מתנהג כאילו "יש לו מנוע"
- מפריז בדיבור

תיאור לא קל, נכון? דרך־אגב, מה שמעניין בתיאור של ה־DSM4 (1) את ההיפראקטיביות הוא, שהתיאור מתרכז כיצד נראית ההיפראקטיביות למתבונן מהצד. אבל מה לגבי החוויה הפנימית של מי שחש היפראקטיבי? כיצד הוא חש במצב הזה?
החוויה הפנימית של ההיפראקטיביות תלויה כמובן בכל מיני גורמים, כמו עוצמת ההיפראקטיביות, עד כמה האדם רגיל להיפראקטיביות ומקבל אותה, עד כמה הוא יכול לבטא את פעילות־היתר שלו במה שהוא עושה כעת, ועד כמה האנשים סביבו מבינים אותו ומקבלים אותו.

האדם ההיפראקטיבי יכול לחוש תחושות אלו:

1. מופעל ביולוגית בעוצמות חזקות - ההיפראקטיביות מורגשת כאילו גורם זר, לא אתה עצמך, גורם לכך, שאתה פועל ב"טורים גבוהים" מדי, בשפת המכוניות. מי שמכיר כיוון של מנוע - מדובר במצב, שבו כיוונו את המנוע שלך לעבוד בעוצמה גבוהה יותר, והמכונית עובדת בעוצמה גבוהה, מגיבה חזק, וגם רועשת ורועדת יותר.
החוויה של ההיפראקטיביות יכולה להיות חוויה מוזרה ולא ברורה. האדם אינו מבין, והוא שואל את עצמו: "מה עשיתי שאני מרגיש כך שונה? אכלתי משהו אחר? לא ישנתי? עוברים עלי שינויים ביולוגיים לא צפויים? הוויטמינים שלקחתי לאחרונה העלו לי את רמות האנרגיה לרמות גבוהות יותר שאני לא רגיל אליהם?"
תחושת עודף האנרגיה יכולה להיות מורגשת גם כנעימה, אבל לרוב היא מורגשת כמעמסה, כמשהו שמפריע לך, וגורם לך להיות חסר־מנוחה, מוטרד, ולא רגוע.
2. רוצה לדבר הרבה - האדם במצב של ההיפראקטיביות חש, שהוא רוצה לדבר הרבה עם מי שסביבו. הוא חש שיש לו הרבה מה לומר, ושהוא שופע רעיונות.
3. שטף מחשבות - שטף של מחשבות עובר במצב של ההיפראקטיביות. רעיונות שונים, שרובם יצירתיים וחדשים לאדם, עוברים בראשו. חלק מהרעיונות והמחשבות קשורים להבנות חדשות, שהאדם מבין לגבי חייו או לגבי מצבו הנוכחי. חלק מהרעיונות הם תוכניות חדשות, שאפשר ליישם, וחלק מהרעיונות קשור לדברים, שהאדם רוצה לומר עכשיו למי שסביבו. שטף המחשבות הוא מהיר, כך שכל מחשבה עוברת לזמן קצר, ומפנה מקומה למחשבה מעניינת ומקורית אחרת.
4. רצון לנוע - במצב של היפראקטיביות האדם חש רצון חזק לעשות פעולות, שקשורות בתנועה ובפעילות גופנית, כמו: הליכה, בישול, סידור דברים. יש לאדם ההיפראקטיבי הרגשה, שפעולות אלו יוציאו מעט מהאנרגיה העודפת וכך יביאו להקלה מסוימת במצבו הלא רגוע.
5. תחושה שהשיפוט גרוע - במצב של ההיפראקטיביות האדם לא סומך על עצמו. "האם אני עושה דברים נכון," הוא שואל את עצמו, "האם אמרתי לאחי עכשיו משהו חצוף מדי, או לא מתאים?" האדם חש, שהמצב התזזיתי פגע בשיקול הדעת שלו, וגם ביכולת שלו לשקול את דבריו ואת צעדיו. הוא

חש, שהוא מתקשה להמתין לרגע המתאים לדיבור או לפעולה, ולקרוא נכון סימנים מן הסביבה.

6. חרדה - המצב של ההיפראקטיביות מעלה חרדה משום שהאדם חושש שהוא עלול לעשות טעויות שיפגעו בו או באנשים אחרים. האדם במצבים קיצוניים של היפראקטיביות יכול לחוש עצמו בעייתי ולא־מתאים.

איך מתמודדים עם היפראקטיביות?

איך אפשר למנוע כניסה למצבים כאלו של היפראקטיביות, וגם להתמודד איתם כשהם קורים?

אתחיל בהצעות להתמודדות עם היפראקטיביות כשהיא כבר מתרחשת, ואציע כמה הצעות:

- לעשות פעולות, הדורשות פעילות גופנית ותנועה, כדי לתת ביטוי לאנרגיה העודפת.
- להתרכז בפעולותיך כשאתה עושה דברים או מדבר. ההתבוננות כאילו מהצד בעצמך יכולה להאט את הקצב של הפעילות ולהרגיע.
- לשבת ולתרגל תרגיל מדיטציה פשוט, כמו התבוננות בנשימה.
- לשבת ולתרגל תרגיל מדיטציה קשה יותר, כמו התבוננות בתודעה. תרגיל כזה יכול להלחיץ בהתחלה, כי תראה עד כמה שטף התודעה הוא מהיר, קופצני ולא רגוע, אבל בהמשך יכולה לבוא, מעצמה, ובהדרגה, האטה בזרם המחשבות ורגיעה.
- לספר למישהו קרוב על המצב הלא־נוח של ההיפראקטיביות. אם אותו אדם מסוגל להגיב בהבנה, קבלה והרגעה - שיחה כזו יכולה לעזור מאוד.
- לישון - לפעמים השינה יכולה להרגיע מאוד, במיוחד כי מצב ההיפראקטיביות נובע לעיתים ממצבים של חוסר־שינה.
- לקבל את המצב ולשרוד אותו - ההבנה והקבלה, שזהו המצב כעת, ושצריך לשרוד אותו עד שהוא יעבור - חשובות מאוד. במצב זה חשוב גם לעזור לעצמך באמצעות הכלים שונים, שפירטתי כאן, וגם להשתדל לעמוד בתוכניות, שנקבעו מראש, ובסדר היום הרגיל של השגרה.

ולשאלה האחרונה שהעליתי: איך להימנע מלכתחילה מכניסה למצבים של היפראקטיביות?

גם כאן איעזר בנקודות כדי לענות לשאלה:

- להיבדק רפואית על מנת לשלול בעיה רפואית כלשהי.

- לבדוק האם היו גורמים גופניים (כמו חוסר־שינה) או נפשיים־התנהגותיים (כמו סדר יום לא מלא מספיק, או התרגשות), שגרמו להיפראקטיביות, ולנסות להימנע מהם.
- הגברת הפעילות הגופנית והגברת הפעילות בכלל.
- הוספת פעילות מרגיעה, כמו מדיטציה.
- פניה לטיפול פסיכולוגי במידה והבעיה לא נפתרת וגורמת למצוקה גדולה מדי.

מצבים של היפראקטיביות קורים לעיתים, וחשוב שנבין אותם, מפני שהם עלולים לפגוע באושר שלנו. ככל שנדע לזהות אותם ולהתמודד איתם - נוכל למנוע ולהימנע מהמצוקה שהם גורמים.

כמה הצעות טובות להתמודדות עם היפראקטיביות של עצמכם

1. האם יש מצבים בהם אתם חשים עצמכם היפראקטיביים באופן בלתי־נשלט? היזכרו בהם ורשמו אותם. בפעם הבאה שתהיו במצבים כאלו - עצרו את עצמכם. שבו למשך כמה דקות, ועשו את שני תרגילי המדיטציה שהבאתי בפרק 11.
2. האם המדיטציה עזרה לכם להאט את ההיפראקטיביות? נסו מדיטציה שוב בכל פעם שתחושו עצמכם פעילים מדי.

כלי ארבעים וארבעה: מותר לנוח

שתי המילים, שכתבתי בכותרת, "מותר לנוח", נשמעות מובנות מאליו. אבל גם אם באופן חוקי "מותר לנוח" - אנחנו הרבה פעמים לא משתמשים בהיתר הזה. לפעמים חוקים פנימיים שלנו עצמנו מייסרים אותנו כאשר אנחנו נחים.
ולמה אני מתכוונת כשאני כותבת "לנוח"? אני מתכוונת להפסקות באמצע היום, או בתחילתו, שבהן פשוט יושבים ולא עושים דבר. פשוט נחים. חולמים, חושבים, מסתכלים על התמונה שממול בקיר, ועל הברוש שזז בחוץ, או נזכרים במשהו שקרה אתמול. ואולי גם שותים משהו חם. או קר.
ולמה דווקא אני כותבת על זה היום, שבמקרה הוא יום שני? כי אתמול היה יום ראשון, וזה יום, שבו יש הרבה אנרגיות ורצון לעשייה. ביום ראשון יוצאים

מהמנוחה של השבת, ורוצים לסדר את הבית, ולעשות את כל הטלפונים החשובים שצריך לעשות, ולקבוע פגישות, ולקדם עניינים – יום פעיל מאוד שכזה. גם אני, בקליניקה, מקבלת פניות רבות ביום ראשון – ביום זה אנשים כנראה מניעים את עצמם לטלפן ולקבוע לעצמם, או לילדיהם, פגישות.

אבל מרוב פעילות, ועשייה, ורצון לעשות המון דברים, ולהשלים, ולהספיק, ולהגיע, ולבצע – לפעמים הפעילות כבר נעשית מוגזמת עבורנו. אנחנו נעשים עצבניים מדי, או מותשים מדי, או לחוצים מדי. ואנחנו מרגישים את זה על עצמנו: אם בעייפות מסוימת, או בכעס, שיוצא על אחרים שלא לצורך, או ברוגז על עצמנו, או במתח בגוף. אבל גם אז, למרות שאנחנו מרגישים סימנים של הלחץ, ושל העומס, שהוא תוצאה של הרצון הזה לעשות המון – אנחנו לא כל־כך רוצים להפסיק. כי בסך הכל, אנחנו נהנים ממה שאנחנו עושים, כך נראה לנו, וגם אם אנחנו לא נהנים – אנחנו עושים דברים, שחשובים לנו, דברים, שהרגיזו אותנו כשהיו מוזנחים ולא־עשויים. ומעבר לכל מדרבן אותנו הצורך להתקדם, להשיג, או אפילו: "לבלוע את העולם **כאילו העולם הוא תפוח אדום וגדול, שתוכו לבן ומתוק, שאנחנו רוצים לנגוס בו, עוד ועוד. ואנחנו אוהבים אותו, את התפוח הזה, אנחנו באמת רוצים להצליח לנגוס בו כמה שיותר, כמה שאפשר יותר.** גם כדי שנהיה מרוצים מעצמנו – שהשגנו דברים ולא נשארנו מאחור, וגם כי אנחנו אוהבים את התפוח – אנחנו אוהבים את מה שיש לעולם להציע, אנחנו רוצים ממנו עבור עצמנו. אנחנו גם רוצים להרגיש, שנגסנו, שהשגנו, שיש לנו. שיש לנו לא פחות מאשר לאחרים, שלא פיגרנו אחרי האחרים בנגיסה הזו מהתפוח האדום, שהחיים מציעים. ולכן אנחנו לא רוצים לעצור, **אנחנו "כלואים" בתוך הפעילות שלנו, בתוך העשייה שלנו, בתוך החריצות שלנו.**

האם נהיה מאושרים גם אם ננגוס קצת פחות מהתפוח האדום והיפה?

הצורך במנוחה מזכיר לי את המסעות ב"צופים", כשהייתי ילדה. הטיולים האלו היו לרוב ארוכים למדי, והלכנו בהם הרבה ומהר. אני בדרך כלל השתדלתי לא לפגר אחרי כולם – להיות בין הראשונים, ואם לא בין הראשונים, אז לפחות לא בין האחרונים. והלכתי, מהר, עם עוד כמה חברות שלי – כדי להדביק את המדריך, שהלך מהר ובקצב. המסעות האלו היו מתישים ולא קלים, ואני לא נהניתי מהם, בעצם.

ורק אחרי כמה שנים, כשכבר לא הייתי ב"צופים", וטיילתי עם חברים שלי, באיטיות ובלי צורך למהר – התחלתי ליהנות מהליכה בטבע. היינו מתארגנים מדי פעם לטיולים במקומות שונים בארץ, והולכים בשבילים, צוחקים הרבה,

נחים מדי פעם, מתלוננים אם התעייפנו, נעצרים ליד מפלים, ומתחברים זה עם זה. מהטיולים האיטיים האלו יש לי זיכרונות נעימים הרבה יותר.

האם אפשר גם בחיים שלנו ללכת לאט יותר, לפעמים, ולעצור - כדי לחשוב, לחלום, להתיידד, להסתכל על הנוף? כי אולי דווקא העצירות וההתנהלות האיטית והנינוחה הן שמעניקות את האווירה הטובה והנעימה, את תחושת האושר?

האם נהיה מאושרים יותר אם באמצע היום פתאום נעצור לכמה דקות ונסתכל על התמונה, שמולנו בחדר, ונחלום לכמה דקות? האם תיפגע מאוד עבודתנו אם נעשה הפסקה, שבה נבהה בחלון מולנו? האם ההספק שלנו בבית ייפגע אם אחרי־הצהרים נשב סתם בשקט ונסתכל על הילדים שלנו, או על המנורות שמולנו, בלי לעשות כלום, חוץ מללגום מהתה שבספל שלנו?

אני מציעה לנסות.

כמה הצעות טובות להכנסת מנוחה מרגיעה ומאושרת לחייכם

1. כתבו ביומנכם, או על דף, את המילה - "לנוח". למה מתקשרת לכם המילה הזו? מה היא מזכירה לכם? כתבו לידה את כל המילים, שקופצות לראשכם, כשאתם חושבים על "לנוח". כעת סיפרו: כמה מן המילים האלו הן חיוביות (כמו: נעים, כייף, כוח), וכמה מהן הן שליליות (כמו: בטלה, רע, עצלן)?
2. הרשו לעצמכם במשך היום לקחת מנוחות קצרות של 5־10 דקות, אחת לכמה שעות. נוחו במקום שנעים לכם, שבו תוכלו להתבונן בנוף נעים או בתמונה שאתם אוהבים. אתם יכולים גם לשים מוסיקה נעימה, או לשתות משהו. אל תעשו כלום. רק שבו והרהרו לעצמכם. שאלו עצמכם בסוף היום: כיצד השפיעו עליכם המנוחות האלו? האם נהניתם מהן?
3. נסו לאמץ מנהג זה של מנוחות קצרות, אחת לכמה שעות, כמנהג קבוע בתוך סדר היום שלכם. כדי לגוון מצאו לעצמכם מקומות שונים ודרכים שונות לנוח: לשכב על הספה בסלון, לשבת עם הרגליים למעלה במרפסת ולצפות במתרחש בחוץ, לשבת בכיסא שלכם במקום העבודה ולחלום, ועוד.

כלי ארבעים וחמישה: לשבת כמו בכרתים

מה זו ישיבת כרתים?
לא במקרה אני כותבת על כרתים. לפני מספר שנים חיים הכט, במאי טלוויזיה, יצר סדרת טלויזיה, שעסקה במחלות לב, בשם "התקף לב". כחלק מהסדרה, בין השאר, הוא ביקר בכרתים, משום שבאי זה אחוז הסובלים ממחלות לב הוא נמוך ביותר. הנתון הזה מעניין במיוחד לאור העלייה הגדולה במחלות אלו בעולם המערבי, וגם בארץ. חיים הכט הגיע לכרתים כדי להבין, כדבריו, "מה הם עושים שם", שגורם להם כמעט שלא לחלות במחלות לב.
בין הגורמים השונים שהוא מצא, היו גורמים, הקשורים לאורח חיים רגוע יותר וחברותי יותר. כך הוא ראה, שאנשי כרתים מבלים בערב בבתי־קפה ביחד, שותים ורוקדים. הוא גם הבחין, שהלחץ שבו הם נתונים הוא נמוך הרבה יותר – הם אינם הישגיים כל־כך כמו אנשי המערב.
אבל התמונה, שלכדה את תשומת־ליבי שלי בסרט המעניין של חיים הכט היתה תמונה, שצולמה בשעת אחר־הצהריים: **אנשים יושבים זה לצד זה, בכיסאות בחוץ, ברחוב, ומתבוננים ברחוב. הם אינם עובדים, הם נחים אחרי שעבדו יום שלם, וכך הם יושבים להם בשקט.**
ודרך אגב, המראה הזה של אנשים, שיושבים להם בשקט, ידיהם שלובות בחיקם והם מתבוננים ברחוב, אינו ייחודי רק לכרתים: במקומות שונים ברחבי הים התיכון אפשר לראות מראות כאלו.
ומה האנשים האלו עושים? האם לא משעמם להם? מה עובר להם בראש באותו זמן?
האנשים האלו פשוט לא עושים הרבה כשהם יושבים כך בחוץ. הם פשוט נחים. לפעמים הם רואים מישהו ואומרים לו שלום, לפעמים הם מדברים בינם לבין עצמם, (אולי הם מרכלים על שכניהם?), ולפעמים הם רוקמים או עושים עבודת־יד אחרת.
ברור גם, שהם עושים משהו, שאנחנו מזמן שכחנו לעשות: **סתם לשבת יחד ולא לעשות שום דבר מיוחד.** להרשות לעצמנו לחלום, להרשות לעצמנו להסתכל על העננים, על הברוש שמעל הבניין ממול, לחשוב על מה שהיה אתמול, לתכנן שיחה, שאולי תהיה מחר. והם גם לא נחים לבד – **הם נחים בחברה.** כך שהם חשים חלק מקבוצה חברתית, מה שמגדיל עוד יותר את תחושת האושר, כפי שאנחנו יודעים ממחקרים.

מנוחה. שקט. אני חלק מקבוצה של אנשים – האם אנחנו יכולים מדי פעם גם להרשות זאת לעצמנו? האם גם אנחנו יכולים סתם לשבת, עם עוד אנשים, בפינה של שמש, מול איזה נוף, או ים, או שיח, וסתם להרהר?
ואחר־כך נחזור לעיסוקינו, רגועים יותר. אחר־כך נעשה מה שצריך, אבל בינתיים – מנוחה בצוותא. שקט. רגיעה. מחשבות, שזורמות בראש בנחת. קצת יותר אושר.

כמה הצעות טובות לאימוץ מנהגי ישיבה כמו בכרתים

1. היזכרו בהזדמנויות בהן אתם יושבים בשקט כשאתם בתוך קבוצה של אנשים, שקרובים לכם. האם אתם נהנים מכך? רשמו הזדמנויות כאלו.
2. נסו ליצור מצבים, שבהם אתם יושבים ונחים עם אנשים שקרובים אליכם. אפשרויות למצבים כאלו הן, למשל: צפייה משותפת עם בני־המשפחה בטלוויזיה, מנוחה יחד על חוף הים או בגינה ציבורית, ישיבה משותפת עם בני־המשפחה בסלון, או שכיבה שקטה ליד בן־הזוג או בת־הזוג במיטה הזוגית. עד כמה מנוחה לצד אנשים הקרובים לכם גרמה לכם לאושר?
3. אם נהניתם ממנוחה שכזו – נסו ליצור מצבים כאלו בחייכם. זכרו: **השילוב של מנוחה בנוכחות אנשים קרובים הוא שילוב מצוין של מנוחה וחברה.**

כלי ארבעים ושישה: להתפנק

להתפנק אינה מילה מקצועית מתחום הפסיכולוגיה. להתפנק היא מילה, שאנחנו משתמשים בה ביומיום, כשאנחנו עושים משהו טוב עבור עצמנו.
אתמול עלה בי צורך להתפנק במהלך מדיטציה שעשיתי. את המדיטציה עשיתי כי חשתי מצב־רוח רע, ולא הבנתי מדוע אני במצב־רוח רע: הכל היה בסדר. הצורך להתפנק, שעלה תוך כדי המדיטציה, הפתיע אותי: באמצע החורף, אני רוצה להתפנק?? לא ציפיתי לזה. כך, באמצע המסע האחראי של חיינו כמבוגרים, להתפנק?
ואז הבנתי, בעזרת המדיטציה, שלא התפנקתי מספיק בימים האחרונים. שעשיתי המון דברים חשובים, אבל לא התפנקתי.
מעניין, שהבנתי את הצורך להתפנק – רק בעזרת המדיטציה. ללא המדיטציה הרגשתי רק חוסר־נחת כללי, שלא הבנתי אותו בדיוק. מדיטציה, במובן הזה,

דומה לטיפול פסיכולוגי. בעיקר דומה לטיפול הפסיכולוגי הכלי של מדיטציית תודעה, שאותה הסברתי קודם (כלי 21).

אחרי שהבנתי, להפתעתי, שחוסר־הנחת הגיע מצורך בפינוק, שבכלל לא סיפקתי לעצמי באותם ימים עסוקים - החלטתי לעצור קצת את הקצב החרוץ שלי, ולפנק את עצמי קצת...

לפעמים לא צריך הרבה כדי להתפנק. לפעמים באמת מספיק לשתות כוס שוקו חם ולהרשות לעצמנו, תוך כדי, לא לעשות דבר. לפעמים התפנקות היא שיחה אינטימית עם בן־הזוג או בת־הזוג שלנו, בשעת הערב, כשיש קצת זמן. לפעמים התפנקות היא לשבת בצהריים למשך חצי שעה בשמש, כדי להתחמם וליהנות מאור השמש הנעים.

בכל מקרה, בשביל להיות מסוגלים להתפנק צריך לאמץ עמדה מעט אגואיסטית. בשביל להתפנק צריך להגיע למצב־רוח, המרשה לעצמנו לא לעשות כרגע מה שצריך, אלא מה שכייף לנו. לעשות מה שקצת אסור, להרפות מהמרוץ הרגיל. **התפנקות היא כלי, שדורש מאיתנו לקחת משהו עבור עצמנו, עם מעט או עם הרבה ייסורי מצפון, ובכל זאת - לקחת. לקחת, ועם הזמן להרגיש שזה בסדר. להבין, שבלי קצת אנוכיות, וקצת התחשבות בעצמנו - לא יהיה לנו טוב.**

ואיך תרצו אתם להתפנק היום? לא חייבים להתפנק עם משהו גדול, כמו שכבר הבנתם מהדוגמאות שלי. סתם, ליהנות. לקחת הנאה פשוטה וקטנה מהחיים. משהו קצר אפילו. אבל נעים, מרגיע, מספק.

כמה הצעות טובות כדי שתתרגלו לפנק את עצמכם

1. רשמו על דף, או ביומן שלכם, פעילויות, שעבורכן הן פינוק.
2. הפכו את הרשימה לרשימה דינמית: הוסיפו לה אפשרויות בכל פעם שתעלה בדעתכם פעילות נוספת, שהיא פינוק עבורכם. תנו לעצמכם רק לחשוב על הרשימה הזו במשך החודש הקרוב, על מנת ליצור בעצמכם צורך חזק ליישם את הרשימה.
3. כעבור חודש התחילו ליישם את הרשימה לסירוגין: יום כן ויום לא, על מנת שלא להכביד על עצמכם. הסתפקו גם בפינוקים קצרים וקטנים. שמרו את הפינוקים הגדולים יותר, שדורשים השקעת כסף וזמן - להזדמנויות המתאימות.
4. זכרו: פעילות הפינוק־העצמי יכולה ליצור בכם אהבה והערכה כלפי עצמכם, משום שלעיתים קרובות המחשבות והרגשות באים אחרי המעשים.

כך, מעשים של טוב כלפי עצמכם יעודדו אתכם לחשוב ולהרגיש טוב כלפי עצמכם.

כלי ארבעים ושבעה: מדיטצית מטבח

ולסיום הפרק הזה של הספר, העוסק בפעילות מול מנוחה, אני רוצה להציג שתי מדיטציות מעניינות ושימושיות. המדיטציות האלו הן למעשה המשך למדיטציות הבסיסיות, שהבאתי בכלים 20, 21, ו־22.

מהי מדיטציית מטבח? איך מדיטציה ומטבח קשורים זה לזו?

כבר הסברתי בפרק 20, שמדיטציה היא בעצם התבוננות. התבוננות בכל דבר שהוא. אפשר להתבונן בנשימה שלנו, בגוף שלנו, במחשבות שלנו, בנוף, באדם שמולנו, במוסיקה ועוד. המדיטציה היא הכלי החשוב ביותר להשגת שלוות נפש לפי התורה הבודהיסטית, ובשיטות פסיכולוגיות טיפוליות, המושפעות ממנה.

מדיטציית מטבח היא מדיטציה, שבה אנחנו מתבוננים על תנועותינו תוך כדי שאנחנו עובדים במטבח, במקום לעבוד במטבח ולחשוב על דברים אחרים במהלך העבודה.

ההתבוננות בעצמנו תוך כדי עבודה במטבח מעניקה שלווה, וגם הנאה מיוחדת מצפייה בחומרים ובתהליכים בסיסיים של החיים, כמו: חומרי המזון, זרימת המים, רתיחת המרק, צבעי הירקות, מגע הסכין וריח התבלינים.

בואו ניכנס יחד למטבח ונצפה בתמר, המנסה לבשל ולעשות מדיטציה על הבישול שלה.

תמר נכנסה עכשיו למטבח. זו שעת בוקר, יום החופש שלה. בחוץ בוקר אביבי, והגרניום באדנית חלון שלה זוהר בכתם אדום. צמרת עץ הברוש מזדקפת בחלון השני. בדרך כלל תמר אינה שמה לב לגרניום האדום ולצמרת הברוש המחודדת: בדרך כלל תמר ממהרת. תמר ממהרת מפני שהיא אישה יעילה וחרוצה: היא תמיד משתדלת, שהזמן שלה לא יבוזבז סתם. היא משתדלת למלא את הזמן שלה בעשייה יצרנית, שתקדם אותה ואת אלו שחשובים לה. בדרך כלל תמר רגילה לבשל תוך כדי שהיא חושבת על דברים שונים: היא מגלגלת בראשה בהתרגשות מה שחברתה סיפרה לה על מעשי בעלה, אז עוברת מחשבתה לשאלה מה יעשו בשבת הקרובה, ואחר־כך היא מהרהרת מעט על השכנים, שגרים במרפסת שמולה.

היום תמר החליטה להתבונן בעצמה ובחומרים שהיא עובדת איתם תוך כדי שהיא מבשלת. היא קצת חוששת מההתנסות החדשה, אבל סקרנית לראות איך תהיה החוויה עבורה.

תמר פותחת את המקרר – היא רוצה להכין מרק ירקות. היא יודעת בערך איזה מרק היא רוצה להכין: מרק עם הרבה ירקות, שישלב בתוכו צבעים שונים, אולי גם עם שעועית, משהו בסגנון מרק מינסטרונה. מרק, שיחמם את הלב בקרירות של החורף, וישמח את האוכלים.

"אני לא רוצה להתפזר היום במחשבות," אומרת תמר לעצמה, "אשתדל לא "לרחף", למרות שאני ממש טובה ב"לרחף". אני אאט את הקצב, אנסה להתרכז במה שאני עושה. זה קצת יעצור אותי, אבל זה שווה ניסיון."

ואז תמר מתבוננת בעצמה פותחת את המקרר, ומרגישה את נשימתה נעתקת מהתרגשות: אילו ירקות היא תמצא במקרר?? מה יש ומה אין היום במדפים? את הבצל הסגול היא רואה ראשון. היא מתכופפת להרים אותו. היא מרגישה את הקליפה העבה שלו. היא מתרוממת – היא בודקת במדפים העליונים יותר אם יש דלעת, לא צריך יותר מדי. חתיכה אחת של דלעת. היא שומעת את הרשרוש של השקיות שהיא מזיזה במקרר כדי למצוא את הירקות. היא מרגישה את התרגשותה והתלהבותה מכל הירקות האלו, שמולה, ירקות שעכשיו היא עומדת לאסוף.

תמר ממשיכה לבשל. היא חותכת את הירקות, ומשתדלת לשים לב לסכין, שעומדת לחתוך עכשיו את הבצל הסגול בפסים של שתי וערב. היא מתרכזת בחתכים, שקורים עכשיו בבצל שחלקו לבן וחלקו סגול. קודם החתכים שלאורך, ואחר־כך אלו שנחתכים לרוחב. בראשה עוברת מחשבה: "אף פעם לא שמתי לב לחתכים הקרובים האלו על הבצל... יפה לראות איך אני חותכת ולעשות את זה לאט יותר. יפה הבצל הזה, הסגול שלו יפה יותר מכל ציור או יצירת אמנות, משהו!"

תמר קמה אל הסיר עם קרש החיתוך בידה האחת, ומרגישה את צעדיה בנעלי הבית הרכות על הרצפה. היא מרגישה, שבגלל התבוננותה בצעדיה, היא הולכת לאט יותר אל הסיר.

"מעניין להרגיש את רגלי דורכות. בא לי למהר יותר!" היא חושבת לעצמה. היא דוחפת את החתיכות הקטנות של הבצל הסגול על פני קרש החיתוך, והחתיכות נופלות לתוך המים המבעבעים שבסיר. תמר נרתעת לאחור מהאדים החמים שעולים מהסיר, והיא פוסעת אחורה כשקרש החיתוך בידה האחת, והסכין בידה השניה. היא מרגישה, שהיא מתנשמת. היא משתדלת להרגיש את צעדיה בדרך

חזרה לשולחן המטבח, שם היא מתיישבת ליד ערימה של עוד ירקות, שאותם היא רוצה לחתוך למרק.
כך עובר עליה בישול המרק. מדי פעם, כמובן, תמר מאבדת ריכוז, ואז היא מרחפת לה במחשבות אחרות. "זה בסדר", היא מנסה להרגיע את עצמה, "זה מותר במדיטציה, שלפעמים המחשבה בורחת, זה לא נורא".
היא ממשיכה לבשל. היא מתבוננת בירקות הנוספים, שהיא מכניסה למים הרותחים: בקוביות הדלעת הכתומות מאוד, בסלרי הירוק הקצוץ, בקישואים החיוורים. היא מעיפה לרגע מבט בגרניום האדום שבחוץ. היא שמה לב, שהיא מעט חרדה מההתבוננות הזו על עצמה במטבח, אבל לרגעים גם מאושרת ונפעמת מהיופי, שנגלה לה. היא מרגישה את בטנה התחתונה זזה מדי פעם, את צעדיה בין השולחן למקרר, מהמקרר לסיר – ובחזרה לשולחן.
היא קולטת, שבגלל שהיא מתבוננת בעצמה – היא לא מאפשרת לעצמה לעבוד מהר מדי.
אחרי כארבעים דקות תמר מחליטה לנוח מעט. את סידור הבית, שאותו תכננה לעשות אחרי בישול המרק, החליטה לדחות לעוד כמה דקות. היא יושבת בשקט ונושמת במשך כמה דקות נשימות אל בטנה.

כמה הצעות טובות להתנהלות רגועה ומאושרת במטבח

1. בפעם הבאה שאתם נכנסים להכין לעצמכם משהו לאכול במטבחה – התבוננו בעצמכם. אינכם חייבים להתבונן בעצמכם במשך כל זמן הכנת האוכל: אתם יכולים להתבונן בעצמכם במשך דקה או שתיים, או למשך כמה זמן שנוח לכם.
 נסו להתבונן בתנועותיכם, במזון שבידיכם, בחפצים שסביבכם, במים, בצמחים, באור שבחלונות. חשבו לעצמכם אחר־כך: איך היתה עבורכם החוויה הזו? חזרו על תרגיל קצר זה בכל פעם שאתם מכינים אוכל.
2. אתם יכולים ליישם תרגיל זה גם באמבטיה. באמבטיה תוכלו לשים לב לתנועותיכם, לתחושת המים על גופכם, לריח הסבון, לתחושות החום או הקור שבגופכם. תרגלו את התרגיל כמה זמן שתרצו. התחילו בפרק זמן קצר (דקה או שתיים) של התבוננות, והאריכו בפעמים הבאות – אם תרצו.

כלי ארבעים ושמונה: מדיטצית צעדים

מדיטציית צעדים, כשמה כן היא – במדיטציה הזו מתבוננים בצעדים שלנו בזמן שאנו פוסעים. אני מציעה לכם להתחיל אותה בבית, או בכל מקום אחר, שבו אתם יכולים ללכת יחפים. אפשר כמובן גם על שפת הים, על החול.
האם שמתם לב אם יש לכם נטייה ללכת מהר או לאט? רובנו הולכים יחסית מהר. למה להאט? יש הרבה דברים לעשות. ההליכה היא רק מכשיר, שנועדה להביא אותנו ממקום למקום. וגם אם אנחנו עושים הליכה לשם הליכה, למשל לצרכי ספורט – אנחנו הולכים יחסית מהר.
אבל במדיטציית צעדים המהירות היא לא מה שאנחנו מחפשים. אם נמהר – לא נרגיש את הצעדים שלנו, ואת מגע כף הרגל בקרקע.
עוד רגע תנסו, אני משערת, את מה שאני מציעה לכם עכשיו. אז קודם – חילצו סנדלים, או נעליים. אפשר גם גרביים – אם הרצפה לא קרה מדי.
כשאתם יושבים עכשיו וקוראים אותי – האם אתם מרגישים את מגע הרצפה בכפות רגליכם? מצוין. כי ארצה שתרגישו את מגע הרצפה כשתלכו, עוד מעט.
כשתקומו עוד מעט, ותתחילו ללכת – השתדלו להרגיש את המפגש של כפות הרגליים שלכם עם הקרקע, עם הרצפה.
בדרך כלל, כשהולכים מהר, אנחנו ממש חובטים ברגלינו בקרקע. הפעם לא. הפעם אנחנו ממש רוצים **להתעניין במפגש שבין כפות הרגליים** לקרקע. מה קורה במפגש בין כפות הרגליים שלנו לקרקע? האם כף הרגל היחפה שלכם נחבטת בקרקע? האם היא נפגשת איתה בעדינות, או בעוצמה? האם כף הרגל שלכם מקבלת מכה, או מונחת ברכות על הקרקע?
האם אתם מניחים קודם את החלק הקדמי של כף הרגל או קודם את החלק האחורי?
אל תכריחו את עצמכם ללכת בדרך מסוימת. לכו טבעי, איך ש"יוצא" לכם. ורק תתבוננו. ההתבוננות בעצמה כבר תשנה את אופן הליכתכם. יכול להיות, שבהתחלה לא תהיו מרוצים מהמפגש של רגליכם בקרקע, ולכן בצעדים הבאים תנסו לעשות, באופן טבעי, מפגש אחר.
אל תדאגו מכך, שאתם מאטים את הליכתכם. פעילות גופנית איטית כזו יש עמה גם יתרונות רבים: היא מרגיעה, אפשר להמשיך אותה לאורך זמן רב יותר, והיא מלמדת אותנו על גופנו, בדומה לכלי ההתבוננות על ההליכה בכלי 22. אבל

בכלי הנוכחי דווקא המפגש המיוחד ביניכם לבין הגוף הזר, שעליו אתם דורכים, הקרקע – הוא העיקר.
אולי המפגש הזה מבטא את יחסכם לעולם, או לאנשים? האם אתם נפגשים עם אנשים והעולם בעדינות, או בעוצמה? האם אתם מנהלים עימותים ברכות או בקשיחות? כי הרי את נגיעת כף רגלכם בקרקע אפשר להמשיל למגע בין שני אנשים. איך נפגשים שני האנשים? איך הם מתעמתים?
ואם תשאלו אותי – תרגול יומיומי, גם אם הוא קצר, בהתבוננות במפגש כפות רגלינו בקרקע – יכול ללמד אותנו הרבה גם על מפגשים אחרים. ואולי לתרגל אותנו למפגשים מעודנים יותר בעתיד בינינו לבין המציאות: בינינו לבין הקשיים שלנו, בינינו לבין הילדים שלנו ובני־הזוג שלנו, ובינינו לבין הלקוחות שלנו.

כמה הצעות טובות להליכה מעניינת ומרגיעה

1. נסו להתאמן כל יום בהליכה של כמה דקות במקום שקט, ללא הפרעות, תוך שאתם שמים לב למפגש בין כפות רגליכם לקרקע, כפי שהסברתי בכלי הזה.
2. למדו את ילדיכם ללכת תוך שהם מרגישים את המפגש בין כף רגלם לקרקע.
3. נסו לתרגל איתם הליכה, כשהם יחפים, על משטחים שונים: על שטיח, על המרצפות בבית, בגינת ביתכם – על הדשא או על המרצפות של הגינה, על חוף הים, ועוד. למדו את ילדיכם לחוש את מפגש כף הרגל עם הקרקע: האם המפגש נעים, או מדגדג, או קר, או חלק. האם המפגש הוא מתנגש (כשהם דורכים בעוצמה על הקרקע), או רך (כשהם פוסעים באיטיות ובעדינות). נסו לבדוק איתם איך היו התחושות בכף הרגל במקומות השונים ובעוצמות השונות, ואיזה מגע היה עבורם הנעים ביותר. היכולת להבחין במפגש של כף רגלם עם הקרקע תיתן לילדיכם כלי חשוב של תשומת־לב לגוף שלהם ולתנועות שלהם.

פרק 5

זוגיות ואושר

כלי ארבעים ותשעה: זוגיות ואושר

יש קשר הדוק בין זוגיות לבין אושר. במאמרו הראשון על הקשר בין חיים טובים לבין משתנים שונים, קובע דיינר, כי האושר בזוגיות יש לו השפעה משמעותית על האושר הכללי של האדם (1). נכון, שלא כל אדם זקוק לזוגיות כדי להיות מאושר, אבל מאחר והמין האנושי, כמין, הוא מין חברתי ביותר, והזוגיות היא הקבוצה הבסיסית ביותר של האדם (2) - הרי טבעי הוא, שאם תהיה לנו זוגיות טובה - היא תשפיע לטובה על מצב אושרנו.

לכן כתבתי את החלק על זוגיות ואושר בספר זה. רציתי בפרק על זוגיות ואושר לתת כמה כלים חשובים לגבי מציאת זוגיות, וגם כלים, שיכולים לשפר את מצב הזוגיות שלכם - וכתוצאה מכך גם את רמת האושר שלכם. זוגיות, שנמצאת במצב גרוע - יכולה לגרום לסבל רב לשני בני־הזוג. זוגיות גרועה יכולה לגרום לדיכאון, חרדה, להפרעות פסיכוסומטיות ואפילו למחלות אמיתיות, כמו מחלות לב (3). גם העדר־זוגיות עלול לגרום לבדידות ולפגיעה באושר (4).

אין זה קל ללמד זוגיות טובה, ובכל זאת אביא בחלק הזה כמה כלים, שיכולים לעזור לכם מאוד ביצירת זוגיות, המביאה לאושר.

כמה הצעות טובות לבדיקת ושיפור מצב הזוגיות שלכם

1. האם יש לכם בן־זוג או בת־זוג? האם אתם מרוצים ממצב הזוגיות שלכם? רשמו עד כמה אתם מרוצים ממצב הזוגיות שלכם, במספרים בין 0 ל־10. המספר 10 מראה שאתם מרוצים מאוד, המספר 0 מראה, שאינכם מרוצים כלל ממצב הזוגיות שלכם (או מצב הרווקות שלכם...)
2. האם יש לכם בתקופה הנוכחית בחייכם אנרגיה ורצון להשקיע כדי לשפר את מצב הזוגיות בחייכם? מה לדעתכם צריך לעשות כדי לשפר את מצב הזוגיות בחייכם? רשמו ביומן את הפעולות, שיש לעשות כדי לשפר את הזוגיות שלכם.
3. כשתרגישו בשלים להתחיל את הפעולות לשיפור הזוגיות שלכם - קראו את הרשימה שהכנתם בסעיף 2, ויישמו אותה.
4. בדקו כעבור חצי שנה, כעבור שנה, וכעבור שנתיים - עד כמה הצלחתם לשפר את מצב הזוגיות שלכם? אל תתייאשו אם לא הצלחתם לשפר את הזוגיות שלכם לגמרי: תהליכים כאלו לוקחים זמן, לפעמים כמה שנים. המשיכו לחשוב על פעולות מעשיות לשיפור הזוגיות שלכם, ועשו אותן.

השתמשו, כמובן, גם בכלים, שאני מביאה בפרק זה של הספר, כדי לשפר את הזוגיות.

כלי חמישים: המודל הרומנטי מטעה אתכם

לפני שאני כותבת לכם כאן על הדרכים להפוך את הזוגיות שלכם לזוגיות טובה, המגדילה את אושרכם, אני חייבת להתייחס לתופעת הרווקות, שהולכת ונעשית יותר ויותר נפוצה בחברה המודרנית. אני מודעת לכך, שלחלק מקוראי עכשיו אין בכלל בן־זוג קבוע. אני גם משערת, שעובדת היותכם ללא בני־זוג פוגעת לעיתים באושר שלכם. הייתם רוצים בן־זוג, או בת־זוג, אבל אין לכם. פשוט אין.
לפני כמעט מאה שנה כתבה וירג'יניה וולף את הספר החשוב "חדר משלך" (1). בספר מסבירה וולף עד כמה זה חשוב, שלאישה יהיה חדר משלה, שבו תוכל לעבוד, כדי שתוכל ליצור ולפתח את עצמה. בתקופתנו, בה גיל הנישואים הולך ומתאחר, ולעיתים אינו מגיע כלל, במקום הביטוי של וירג'יניה וולף "חדר משלך" נראה לי, שיש היום להכניס את הביטוי "בעל משלך", או "אישה משלך"...
כדי שאשה תוכל להיות מאושרת ושלמה יותר - היא זקוקה ל"בעל משלה", והגבר זקוק ל"אשה משלו". אימרת חז"ל, "לא טוב היות האדם לבדו", תקפה היום לא פחות מפעם. היום, בתקופה שבה גיל הנישואים הולך ומתאחר - יותר ויותר גברים ונשים חיים בודדים. האם הם מאושרים מהבדידות? נראה, שרובם אינם מאושרים מהרווקות (2). מה שברור, שבדידות אינה דבר טוב לאנשים, ושלצד העושר הכלכלי העולה במערב - יש עלייה ברמות הדיכאון, ולא מעטים קושרים אותם לעליה בבדידות האנושית. האדם לא נועד לחיות לבדו (3).
אם כך, מדוע אנשים כה רבים, בגילאי ה־20 וה־30 נמצאים לבדם, ללא בני־זוג? במחקרים מצהירים רוב הרווקים והרווקות על סיבות כמו: "לא מצאתי את בן־הזוג המתאים", או "רציתי לפני כן לבסס עצמי מבחינה לימודית וכלכלית". מחקרים אחרים מדגישים את הארכת תוחלת החיים כגורם לדחיית הנישואים, כך שאנשים, שרואים עצמם כחיים שנים ארוכות - נוטים יותר לדחות את נישואיהם (4).
אבל לדעתי ישנה סיבה נוספת לקושי במציאת בני־זוג, והיא נעוצה במודל, שהתפתח במערב לגבי הדרך למציאת בני־זוג. המודל שהתפתח במערב לגבי מציאת בני־זוג הוא **המודל הרומנטי, כלומר מודל, הקובע שעלינו להינשא לאדם**

שאותו אנחנו אוהבים. לפי מודל זה ישנה תחושה מיוחדת של אהבה ומשיכה רומנטיות, שהיא תנאי הכרחי ובל־יעבור לנישואים. ללא אהבה ומשיכה חזקות אלו - לא יהיה קשר נישואים טוב. למרבה הצער - המודל הזה לא תמיד מוכיח את עצמו (5), ועל כך מעידים אחוזי הגירושים הגבוהים בחברה המודרנית. המודל הזה גורס למעשה, שאם אתם אוהבים את האדם השני - תוכלו לנהל איתו קשר טוב ומספק בנישואים. למרבה הצער, נישואים דורשים תנאים קצת שונים. נישואים דורשים לא את ההתפעלות וההתפעמות, שמלוות את האהבה הרומנטית, אלא יסודות כמו הבנה הדדית, יכולת התחשבות, יכולת לקשר, ובעיקר יכולת להתכווננות הדדית (6). אבל - לפעמים דווקא היכולות האלו הן יכולות, שעלולות לפגוע באהבה הרומנטית החזקה (7), ולדחות אותנו מלהתחבר לבן־זוג פוטנציאלי מצוין.

נוסף על כך, **עצם התנאי, שמתנה לנו המודל המערבי לנישואים, שנמצא אדם שנאהב אותו, והוא גם צריך לאהוב אותנו - הוא לא פעם תנאי קשה מדי להשגה...** רווקות ורווקים רבים מתלוננים: "אם יש מישהו שאני מתאהבת בו - הוא לא רוצה אותי. ואם מישהו רוצה אותי - הוא לא מוצא חן בעיני..." נכון, אפשר להגדיר זאת כברירנות, אבל לברירנות הזו יש בתפיסות הפנימיות של הרווקים סיבה מוצדקת, והסיבה היא - אותו תנאי הכרחי של המודל המערבי הרומנטי: אפשר להתחתן רק כאשר קיימת אהבה רומנטית הדדית. אם לא הצלחתם למצוא את החיבור המיוחד והמדויק הזה - אל תתחתנו. רק חיבור כזה הוא "מותר" לנישואים...

ומציאת החיבור המדויק הזה היא לעיתים קשה לביצוע. מפני שהאהבה היא רגש שמשתנה במהלך התפתחות הקשר. לפי מחקרים אחרונים, האהבה בצורתה החרדה והאובססיבית, נעלמת כעבור שנה־שנתיים, ובמקומה מגיעים אהבה, המלווה ברגשות רגועים יותר, של ביטחון ושלווה (8). עבור מי שסבור, שאהבה חייבת להיות מלווה בחרדה ובחוסר־בטחון - שינויים אלו יכולים להראות, שאהבתו נגמרה. וכך גורמים, המביאים לעליית הביטחון בקשר, כמו אהבה של בת־הזוג או היענות חיובית שלה לדרישות הגבר, יכולים לפגוע באהבה החרדה של הגבר. גבר שאהבתו הופכת להיות אהבה בטוחה יותר יכול לחשוב, שאינו אוהב יותר, ושעליו לסיים את הקשר, או לחילופין - לבגוד, מה שמוביל לעיתים קרובות לסיום הקשר.

לעומת המודל המערבי של אהבה רומנטית כתנאי הכרחי לנישואים ישנו, למשל, מודל אחר, והוא המודל היהודי־חרדי של בנישואים, השם דגש על מרכיב ההתחייבות בקשר (9). לפי מודל זה **ההתחייבות, שבה מתחיל הקשר,**

היא שיוצרת בהמשך את המשיכה והחברות שבזוגיות. לפי המודל הזה בני־זוג נישאים לא מפני שהם אוהבים, אלא אוהבים זה את זו ולהיפך – מפני שנישאו... בכך מגדיר הזוג את הקשר ואת האהבה בצורה הפוכה: מפני שהתחייבנו אחד לשני, והשתדלנו לחיות יחד בצורה טובה – התפתחה אהבתנו. ההגדרה הזו לאהבה היא הגדרה טובה יותר מההגדרה של המודל הרומנטי המערבי, מפני שהיא מגדירה אהבה כרגש, שיש לנו השפעה עליו, ולא כרגש מקרי שמתעורר, או לא מתעורר, כתוצאה מזיווג מסוים בין שני אנשים מאוד מסוימים. אם אנחנו רואים אהבה כרגש, שיש לנו יכולת לעורר אותו – הרי אנחנו משתדלים לעורר את האהבה במהלך חיינו המשותפים, ולא רואים אותו כאיזו גזירת גורל, שנפלה עלינו או ברחה מאיתנו, כפי שנתפסת על־ידנו היום האהבה בחברה המערבית המודרנית.

וכך, אם רווקים ורווקות יבינו, שאינם חייבים להינשא לפי המודל הרומנטי המערבי – הם יוכלו להגדיל את האפשרויות שלהם. עדיין יהיו אנשים, שפשוט יבחרו שלא להינשא – מפני שאינם מעוניינים בנישואים, אבל אותם אנשים, שהם רווקים מתוך כורח, ולא מתוך בחירה – יקל עליהם להינשא.

אם כך, איזה מודל אלטרנטיבי אני מציעה לרווקים, אם המודל הרומנטי אינו תקף? הרי לא כולם מוכנים להינשא כפי שנישאים הזוגות החרדים, לפי שידוך ולאחר תיאום בין המשפחות. מה יכול להיות **בסיס נכון לנישואים בחברה החילונית שלנו**? זוהי שאלה חשובה, שאנסה לענות עליה כאן בהתייחסי לממצאים האחרונים בתחום הזוגיות.

ראשית אתייחס לממצאים של פרופ' גוטמן, שחקר במשך עשרות שנים זוגות במעבדה, תוך שהוא צופה בהם בקפדנות ובודק לאחר מכן האם הם חיו בנישואים מאושרים, או האם נפרדו. גוטמן (10) קובע, כי **היכולת להתכווננות רגשית היא היכולת הבסיסית החשובה ביותר לזוגיות טובה**. ומהי אותה יכולת להתכווננות רגשית? זוהי היכולת להתייחס במודעות לרגש של הזולת, לפנות כלפי הרגשות שלו, להיות סובלני לחוויית הרגש, להבין את הרגש, להאזין באופן לא־הגנתי לרגש ולגלות אמפתיה כלפי הרגש. ארחיב יותר על היכולת הזו ועל ממצאים אחרים של גוטמן – בכלי הבא.

גם לסוזן ג'ונסון, חוקרת ומטפלת זוגית ידועה, יש ממצאים ברורים לגבי התנאי זוגיות טובה: זוגיות טובה, לגרסתה, היא זוגיות **המעניקה לך את תחושת הביטחון הבסיסית**, אותה תחושת בטחון, שהעניקו לך הוריך כשחשת טוב איתם.

שימו לב, ששני הקריטריונים, שמציבים חוקרים אלו לזוגיות מוצלחת, אינם

כוללים את המילה "אהבה". "אהבה", לגרסתם, היא רגש, שמתפתח **כתוצאה** ממילוי תנאים בסיסיים אלו.
אם כך, זוהי בשורה לרווקים, המרחיבה את אפשרויות הבחירה שלהם: אינכם צריכים כעת לחפש את אותו בן־זוג, או בת־זוג, שכלפיהם תחושו אהבה, ושהם יחושו אהבה כלפיכם. במקום זאת - **נסו לחפש בני־זוג, שמסוגלים להתכוונן אליכם רגשית, ולהעניק לכם תחושת בטחון בסיסית.** אם שני התנאים שציינתי - יכולת התכוננות והענקת תחושת ביטחון - קיימים בזוגיות שלכם, יש להניח, שתחושות של אהבה תתפתחנה בהמשך כלפי בני־זוג אלו. גם אם תחושת אהבה אינה קיימת כעת בזוגיות - הרי היא תתפתח עם הזמן - בעקבות היחס המבין ומעניק־ביטחון שנותן לך הזולת. אהבה אינה אותה תלות או הערצה מלאת־התרגשות, שאנו רואים בסרטים או בסדרות בטלוויזיה. בסרטים מצלמים את אותם רגעים מיוחדים, שמגיעים בהמשך הקשר, כתוצאה מהיחסים הטובים. ואם אתם מחפשים רק את אותם רגעים של שיא - ייתכן, שתיפלו באהבה, שמבוססת על יסודות לא נכונים, כדברי הפתגם " לא כל הנוצץ - זהב הוא". אתם עלולים לפתח אהבה, שמבוססת על קושי להשיג את בן־הזוג השני, על מרכיבים מרשימים מסוימים בבן־הזוג, או על מאפיינים מרגשים אחרים.
אבל אם אתם רוצים קשר נישואים מאושר באמת - חפשו את אותם מאפיינים שמצאו החוקרים: **יחס מבין והענקת תחושת ביטחון בסיסית**.

כמה הצעות טובות ליצירת זוגיות המעניקה הבנה ותחושת בטחון בסיסית

1. קראו הצעות אלו רק אם אין לכם בן־זוג או בת־זוג, או אם אתם רוצים לעזור למי שאין לו.
2. מהן לדעתכן הסיבות, התלויות בכם, הגורמים לכם להיות ללא בני־זוג? האם גם אתם לכודים בחשיבה לפי המודל הרומנטי המטעה?
3. 1האם יש לכם, או היו לכם, אפשרויות למצוא זוגיות לפי המודלים, שמציעים גוטמן או ג'ונסון? נסו לחשוב על האפשרות המעשית ליזום זוגיות כזו, גם אם נמנעת מזוגיות שכזו בעבר.

כלי חמישים ואחד: התכוננות מתקנת

בשנים האחרונות הרביתי לקרוא על זוגיות ועל טיפול זוגי, ולא במקרה: חשתי, שהטיפול הזוגי, כפי שלמדתי - אינו טוב מספיק. הרגשתי, שאני לא מצליחה מספיק לעזור לזוגות כפי שרציתי. כשהתחלתי לקרוא ספרות אחרונה בתחום הבנתי, שאיני לבד בתחושת אי־שביעות הרצון שלי מעבודתי בטיפול הזוגי - באופן כללי התוצאות של טיפול זוגי אינן טובות (1). הטיפול הזוגי פשוט אינו "מביא את הסחורה" - הוא אינו עוזר מספיק לזוגות לתקן את הקשר שלהם. נדהמתי לגלות את הממצאים האלו: טיפול שמחפשים אותו כל־כך - טיפול זוגי הוא הטיפול המבוקש ביותר - אבל תוצאותיו אינן טובות מספיק... מצד אחד חשתי הקלה, שאיני לבד, אבל מצד שני - בכל זאת רציתי לעשות עבודה טובה יותר.

כך התחלתי לקרוא כל מה שיכולתי למצוא על טיפול זוגי. מבין כל מה שקראתי אימצתי גישת טיפול, שהתאימה לי ביותר, ושנחשבת היום, על־פי מחקרים, לגישת הטיפול הזוגי היעילה ביותר, הן מבחינת תוצאות הטיפול והן מבחינת העמידות של התוצאות לאורך השנים.

בהמשך לקריאה האינטנסיבית, שעשיתי בשנים האחרונות על זוגיות וטיפול זוגי, אספר לכם על שתי התיאוריות החדשות ביותר והמעניינות ביותר שקיימות היום על זוגיות.

התיאוריה הראשונה החשובה על זוגיות היא התיאוריה של ג'ון גוטמן (1), הידוע כחוקר מ"מעבדת הנישואים". כפי שתיארתי בקצרה בפרק הקודם - פרופסור ג'ון גוטמן חקר לבדו, ובעזרת עמיתים, במשך עשרות שנים, זוגות שונים, תוך שהוא מצלם את התקשורת ביניהם ומתעד את מצבם הגופני. בהמשך למחקרים האלו הוא גם בדק אילו זוגות בסופו של דבר חיו היטב, ואילו זוגות נפרדו. במובן הזה לגוטמן יש את המידע הרב ביותר, מבחינת תצפיות אמיתיות - על זוגות בימינו. על־סמך המידע הזה יצר גוטמן תיאוריה על זוגיות טובה, שהתפרסמה לראשונה בספרו המעולה ועב־הכרס The Marriage Clinic.

פרופ' גוטמן מונה בספר שבעה מרכיבים, שהם חיוניים לזוגיות טובה, והם:

1. **היכרות** - עד כמה בני הזוג מכירים היטב זה את זו? עד כמה הם יודעים מה כל אחד מהם אוהב לאכול לארוחת בוקר, מי היה החבר הטוב שלהם בילדות, מה החלום החוזר שלהם, ולאיזו דודה הם קשורים ביותר?
2. **בילוי יחד** - עד כמה בני־הזוג מבלים יחד, רק שניהם, במצבים שונים:

בשיחה, בקניות יחד, במין, בצפייה בסרטים אהובים. במילים אחרות אפשר לקרוא למרכיב הזה - "זמן איכות".

3. **אהבה והערכה** - עד כמה בני הזוג אוהבים ומעריכים זה את זה. עד כמה הם יודעים לציין תכונות טובות אחד של השני, עד כמה הם חשים אהבה.

כפי שאתם רואים, שלושת המרכיבים הראשונים הם מרכיבים, הקשורים ליסוד החברות בין בני־זוג: עד כמה בני־הזוג הם בעצם חברים טובים?
מרכיבים אלו בונים את היסוד הרביעי של זוגיות טובה, והוא שהרגש החיובי רב יותר מן הרגש השלילי שבה:

4. **הרגש הדומיננטי הוא חיובי** - בזוגיות טובה, כותב גוטמן, מותר שיהיו רגשות שליליים, אבל הרגשות החיוביים צריכים להיות רבים יותר.

ומהם שלושת המרכיבים הנוספים של זוגיות טובה?

5. **היכולת לפתור בעיות פשוטות** - בעיות פשוטות הן בעיות, שניתנות לפיתרון, כמו: מי יביא היום את הילד מהגן אם האב אינו יכול להביא אותו היום, או איך נרהט מחדש את סלון ביתנו. מדובר בבעיות, שאינן עולות על נקודות רגישות במיוחד של בני־הזוג, ובעזרת שיחה ושיתוף־פעולה ניתן לפתור אותן.
6. **היכולת לפתור בעיות בלתי־פתירות** - לכל זוג ישנן בעיות, שעולות על נקודות מאוד רגישות לשני בני־הזוג, כמו: היא אוהבת לקנות דברים יפים ויקרים, והוא מאוד חסכן. בעיות אלו אינן תמיד פתירות, אבל היכולת להתמודד איתן לאורך השנים - היא חשובה.
7. **חזון דומה לעתיד** - מרכיב חיוני בזוגיות הוא התוכניות המשותפות לעתיד לגבי מה שמשמעותי: האם שני בני־הזוג רוצים לגור באותו אזור, לחיות אורח־חיים דומה, לגדל ילדים לפי חינוך דומה?

בעזרת התיאוריה על שבעת המרכיבים של גוטמן יכול כל זוג יכול לברר מהו מצבו, ומה המרכיבים הדורשים תיקון לפי נקודות אלו: האם יש לו קושי בבילוי יחד, או אולי באהבה והערכה, או בפתרון בעיות בלתי־פתירות, או אולי בחזון משותף?
גוטמן גם הוציא בהמשך ספר פופולרי (3), המסביר לזוגות כיצד ניתן, בעזרת

תרגילים, לחזק כל אחד מהמרכיבים האלו. גם בטיפול הזוגי, הנגזר משיטתו, גוטמן מציע תרגילים כאלו, שמחזקים ברמה הקוגניטיבית, החווייתית וההתנהגותית כל אחד מהמרכיבים האלו. גוטמן בדק את התוצאות של הטיפולים שלו, ודיווח אז על תוצאות טובות יחסית לטיפולים זוגיים אחרים, במיוחד אם יש חזרה ומעקב טיפולי אחרי הזוגות לאחר סיום הטיפול.

אבל שתים־עשרה שנים אחרי פרסום הספר עב־הכרס, The Marriage Clinic, פרסם גוטמן ספר עב כרס נוסף, בשם מעורר־העניין The Science of Trust (4). בספר האחרון הזה כותב גוטמן, שלא היה מספיק מרוצה מתוצאות הטיפולים שהיו בנויים על התיאוריה של שבעת המרכיבים שלו. ישנו מרכיב מיוחד וחשוב אחר, שהוא למעשה המרכזי ביותר בזוגיות, כותב גוטמן ב־2011. אם מרכיב זה חסר - הזוגיות לא תתפקד היטב. מרכיב זה הוא **מרכיב האמון, ומרכיב האמון יכול להיבנות בעזרת התכווננות רגשית** (emotional attunement) **בין בני־הזוג**. גוטמן טוען, שלבני־זוג יש אינספור מצבים בהם הם נפגעים זה מזו ולהיפך. רוב הפגיעות הן על דברים קטנים ומטופשים ביותר, חסרי־משמעות, אבל עדיין - הפגיעות מכאיבות, והן קשורות למה שקורה ביחסים, ולכן הן משמעותיות. **אם בני־הזוג רגישים זה לזו ולהיפך, הם מתקנים את הפגיעות האלו, באמצעות התכווננות זה לזו ולהיפך, ואז הפגיעות שקרו נשכחות ומתפוגגות כלא היו.** כשהמצבים הפוגעים נשכחים - נוצרת תפיסה, שבן הזוג הוא "אדם טוב ודואג לי". לעומת זאת, אם אין עיבוד רגשי של הפגיעות האלו, באמצעות ההתכווננות - הרי שהאירועים האלו מצטברים ולא נשכחים, והופכים יחד להצטברות של תפיסה, שבן־הזוג הוא "אדם אנוכי, שאינו דואג לי".

ומה כוללת ההתכווננות הרגשית?

ההתכווננות הרגשית היא התייחסות הכוללת: מודעות של בן־הזוג לרגש של בן־הזוג הפגוע, פנייה של בן־הזוג כלפי הרגשות של בן־הזוג הפגוע, סובלנות של בן־הזוג לחוויית הרגש של בן־הזוג הפגוע, הבנה של בן־הזוג את הרגש של בן־הזוג הפגוע, האזנה לא הגנתית של בן־הזוג לרגש של בן־הזוג הפגוע, ואמפתיה של בן־הזוג כלפי הרגש של בן־הזוג הפגוע.

באנגלית אפשר לגזור מהמילה attune את רצף המרכיבים הזה:

Awareness of the emotion
Turning toward the emotions
Tolerance of the emotional experience
Understanding of the emotion

Nondefensive listening to the emotion
Empathy toward the emotion

גוטמן, המפרק את ההתכוונות למרכיביה המפורטים, טוען, שניתן ללמד התכוונות את בני־הזוג. בסדנאות ובטיפולים שלו גוטמן מלמד זוגות כיצד להתכוונן זה לזו, כך שיוכל להיווצר אותו יחס של אמון ושל תחושה, שאפשר לסמוך על בן־הזוג שלי, שיהיה שם בשבילי.
מעניין, שהממצאים של גוטמן כחוקר מתחברים היטב לידע, שיש לנו היום בתחום הפסיכואנליטי בפסיכולוגיה הקלינית. יותר ויותר תיאוריות ומחקרים בגישה פסיכואנליטית בפסיכולוגיה הקלינית היום מדגישים את חשיבות הרגישות לזולת כמרכיב מרכזי ביחסים טובים, בין אם מדובר ביחסים בין אמא לתינוק שלה, או ביחסים בין חברים טובים או בין בני־זוג.
כך למשל סטרן, במחקריו על הקשר בין תינוקות לאמהות, מראה, שיכולת ההתכוונות והקריאה של הרגשות של הזולת קיימת אצל התינוק עוד מהגיל הצעיר ביותר (5), ושקיים **משחק התכוונות לא־מילולי בתקשורת בין האמא לתינוק שלה מהגיל הצעיר ביותר**. במשחק ההתכוונות הזה האם קוראת את הבעות פניו של התינוק שלה, ומבלי להרגיש מגיבה אליו בהבעות פנים דומות משלה, תוך שהיא בעצם משוחחת איתו, מבלי שתהיה מודעת לכך אפילו, בהבעות פניה ובתנועות הגוף שלה. התינוק רואה את תגובותיה של אימו אליו ומשיב לה בהבעות משלו ובתנועות גופו, וכך הם מנהלים התכוונות שכזו, שבה הם נמצאים בתקשורת מתואמת. בתקשורת המתואמת הזו כל אחד מהם מנסה לקרוא את השני, ולהגיב לו. במשחק התכוונות אחר האם יכולה לקרוא הבעת פנים אומללה של התינוק בהבעת פנים שואלת ודואגת מצידה, וגם להרים אותו. היא ממשיכה להביט בו, והתינוק מצידו מגיב בכך שהוא נרגע, או בבכי ובפנים סובלות, הרומזים שעדיין לא טוב לו. האם מגיבה בהמשך ניסיונות שלה להרגיע אותו, והתינוק בחזרה משיב לה בתגובות, המשדרות לה, מבחינתו, האם הבינה אותו או לא.
משחק ההתכוונות הזה בונה את הקשר החיוני כל־כך להתפתחות התקינה של התינוק. כאשר המשחק הזה אינו קיים או אינו מתואם - התפתחותו התקינה של הילד נפגעת. קוהוט כתב על הצורך של האדם בזולתעצמי, כלומר באדם, שיהיה לפעמים רגיש לרגשותיו וגמיש לצרכיו (6). סטרן וקוהוט, ואחרים שכתבו בעקבותיהם, מדגישים את ההתכוונות העדינה והמתחשבת, הדרושה כדי לחיות

טוב עם הזולת. למעשה הם חוזרים על מה שמצא גם גוטמן בתצפיות שלו אצל זוגות שהסתדרו היטב ביניהם: הרגישות וההתכוננות אל הזולת היא קריטית לקשר טוב.
בפרקים הבאים אתייחס להתכוננות המתחשבת הזו מנקודות זווית שונות.

כמה הצעות טובות לבדיקת הזוגיות שלכם לפי "מעבדת הנישואים"

1. בדקו עצמכם לגבי שבעת המרכיבים של הזוגיות של גוטמן – אילו מרכיבים מתוך השבעה עובדים טוב בזוגיות שלכם? חשבו: כיצד אתם יכולים לשפר את המרכיבים שאינם עובדים טוב?
2. בדקו עצמכם לגבי היכולת להתכוננות רגשית: האם אתם מסוגלים להתכוונן בזוגיות שלכם רגשית זה כלפי זו ולהיפך? האם הייתם רוצים לנסות ללמד זה את זו להתכוונן רגשית? גוטמן טוען, שהתנהגות זו אינה קשה ללמידה!

כלי חמישים ושניים: האם תיתני לי מקום בטוח?

תיאוריה שנייה ועדכנית על זוגיות היא התיאוריה של פרופ' סוזן ג'ונסון, שפיתחה את שיטת הטיפול הזוגי הממוקד־רגשית, השיטה בה אני עובדת, שיטה הנחשבת כיום לשיטת הטיפול הזוגי היעילה ביותר (1).
סוזן ג'ונסון מבססת את גישתה על אחד מגדולי התיאורטיקנים של המאה הקודמת: ג'ון בולבי. בולבי היה פסיכיאטר אנגלי, שגדל בבית אנגלי מרוחק וקר. את בולבי גידלו מטפלות ואומנות, והוא הורשה להצטרף לארוחה להוריו רק בגיל 12 – למנה האחרונה... בנערותו הורחק מהוריו גם מפני שנשלח לפנימייה מחוץ לבית. לאחר שהפך לפסיכיאטר הוא פיתח את הרעיון, שהמפתח להתפתחות האישיות היא איכות הקשר בין התינוק הנולד לבין אלו שמטפלים בו. לאחר מלחמת העולם השנייה בולבי ראה עד כמה החסך הרגשי של ילדים יתומים במוסדות השפיע עליהם קשה, וקבע: **שמירה על היקרים שלך קרוב אליך – היא צורת ההישרדות הטובה ביותר שיש בטבע. ילדים זקוקים לקשר בטוח וקרוב להוריהם קרוב כדי שיוכלו להתפתח היטב**. רעיונותיו של בולבי נדחו בהתחלה ברתיעה ובביקורת עזות, אבל היום הם מקובלים עלינו לחלוטין: היום נראה ברור לכולם, שיש לגדל ילדים תוך הענקת חום, ושיש לתת אהבה וקרבה לילד על מנת שהוא יפתח ביטחון עצמי, יכולות חברתיות ושכליות, וגם עצמאות. קרבה

לילד אינה פוגעת בו או גורמת לפינוק יתר שלו, אלא להיפך: היא מחזקת אותו ומאפשרת לו להתפתח היטב, בכל התחומים.

התיאוריה של בולבי וממשיכיו נקראת תיאוריית ה־attachment (=קשר, בעברית), והיא תיאוריה מרכזית בכל תחום בפסיכולוגיה היום. ממשיכיו של בולבי, כמו איינסוורת', הראו במחקרים, שקשר בטוח יוצר אצל ילדים בגיל צעיר ביותר תגובות ברורות של ביטחון – גם בעת פרידה מאמם, בעוד שקשר, שאינו בטוח, יוצר תגובות של חרדה, זעם, בלבול וניתוק.

ג'ונסון רואה בבולבי את התיאורטיקן הפסיכולוגי הגדול ביותר של המאה הקודמת, ובעצם היא השתמשה בעקרונות הגישה שלו לגבי קשר זוגי. ג'ונסון טוענת: **הקשר הזוגי, בהיותו שחזור של הקשר אם־תינוק, מורכב מאותו צורך חיוני לחיים בביטחון. לכן אנו, בתוך הזוגיות שלנו, מעבר לכל המרכיבים האחרים, מחפשים את אותו ביטחון בסיסי, שחיפשנו כתינוקות אצל הורינו.** ברגע שביטחון זה נפגע – אנחנו מגיבים ברגשות של כאב ופגיעה. אלא שלרוב איננו חשים בטוחים מספיק כדי להראות את הרגשות הראשוניים האלו של כאב ופגיעה. במקום הרגשות הראשוניים של הכאב והפגיעה אנו מראים, כשאנו נפגעים בקשר הזוגי, רגשות משניים, כמו כעס, התנתקות, או חרדה ותלות. תגובה משנית זו מעוררת אצל בן־הזוג הפוגע, שלא היה מודע לכך שפגע – תגובה כואבת גם כן, מפני שגם ביטחונו שלו נפגע. וכך אנחנו נכנסים למצב מערכתי בעייתי בתוך הזוגיות, שבו כל תגובה שלילית גוררת תגובה שלילית מבן־הזוג, וחוזר חלילה. המעגל השלילי הזה, לפי ג'ונסון, הוא לרוב מעגל של רודף־נרדף: בת־זוג (לרוב זו האישה) הכועסת ורוצה יותר קשר, וכעס רודף זה גורם לבן־הזוג (לרוב זהו הגבר) להיבהל, ולהסתגר. ההסתגרות שלו מורגשת כהתרחקות פוגעת עבור בת־הזוג, התרחקות שגורמת אצלה להגדלה של הרדיפה והכעס על הגבר, אשר נבהל ומתרחק, וכך נוצר מעגל שלילי, הפוגע בזוגיות, ולא מאפשר קשר תקין.

לכן, לפי ג'ונסון (2), על בני־הזוג קודם כל להיזהר מלפגוע בביטחון הבסיסי הזה אחד של השנייה, ולהיפך. **חשוב מאוד להימנע משני ה־D הכואבים:** Desert **ו־**Deprive**. הראשון פוגע בביטחון כי הוא גורם לחרדה מנטישה, השני פוגע בביטחון כי הוא גורם לחרדה מחסך רגשי.**

רק לאחר שקיים הביטחון הבסיסי הזה בבן־הזוג – ניתן להמשיך ולפתח את הקשר, וליצור את אותו קשר בסיסי ומשמעותי שלו אנו זקוקים כל חיינו: הקשר הבטוח, שמאפשר לנו גם חום ואינטימיות, וגם עצמאות והתפתחות עצמית.

בכך בעצם מציבה ג'ונסון הקבלה ברורה בין יחסים זוגיים ליחסי הורה־ילד: כפי

שההורה דואג לילדו ומאפשר לו ביטחון בסיסי על מנת שהוא יתפתח היטב, כך גם בני־הזוג צריכים לשמור ולהיזהר זה על זו, ולהיפך. רק מתן ביטחון כזה, בקשר שהוא הקשר הרגיש והחשוב ביותר שיש לנו - יאפשר קשר זוגי של אהבה והתפתחות אישית. וג'ונסון מרחיקה אף יותר מכך. ג'ונסון כותבת: זוג, שיישמר מה"שטן" של הפגיעות הזוגיות, יגיע למצב של heaven, כלומר ל"גן־העדן", שיכולה זוגיות לתת.

כמה הצעות טובות להגדלת הביטחון הבסיסי בזוגיות שלכם

1. עד כמה אתם מרגישים, שאתם מקבלים מבן־הזוג או מבת־הזוג שלכם את אותו ביטחון בסיסי, הדרוש לכם? אם אינכם מקבלים ביטחון בסיסי בזוגיות - מה חסר לכם כדי שביטחון זה יתקיים בזוגיות שלכם? אילו התנהגויות יכולים בן־זוגכם או בת־זוגכם לאמץ כדי להגדיל את הביטחון, שאתם מקבלים בקשר?
2. נסו לשוחח עם בני־זוגכם על מה שחסר לכם כדי שתחושו יותר בטוחים בקשר. נסו להסביר להם זאת בהזדמנות בה שניכם פנויים ורגועים יחסית, ובצורה עדינה ולא מאשימה.

כלי חמישים ושלושה: אני לא מושלמת...

האם אנחנו מסוגלים להודות בחולשות מסוימות שלנו כשמעירים לנו על כך? האם כשבן־הזוג שלנו, מעיר לנו, שאנחנו "פזיזים" או "מרגיזים" או "קשוחים מדי" - אנחנו מסוגלים לענות: "נכון, אני יודעת שאני כזו"?

לתכונה הזו - היכולת להודות בחולשות שלנו ובטעויות שלנו קוראים אי־הגנתיות, והיא תכונה חשובה בזוגיות, ובעצם בכל סוג של יחסים. לפי גוטמן (1), שצפה באלפי זוגות במעבדה שלו במשך שנים - **הגנתיות היא אחד מהגורמים, שהורסים זוגיות טובה, אם היא קורית לעיתים קרובות מדי.**

מה מונע מאיתנו להודות בחולשה מסוימת שלנו, כשמבקרים אותנו?

חלק מהאנשים אינם מודים בחולשות שלהם - פשוט בגלל חוסר במודעות עצמית. לעיתים קרובות אלו אנשים, שלא התעמקו אף פעם בהתנהגותם ובהשפעות, שיש להם על הזולת - והם באמת לא מכירים את עצמם מספיק. החשיבה הפסיכולוגית שלהם אינה מפותחת, וכשמציינים בפניהם שהם "כעסנים

מדי", או "מתבודדים מדי" – הם ממהרים להכחיש. לפעמים הכחשה כזו נשמעת ממש מצחיקה בעיני מי שמכיר אותם, כי כל הקרובים להם יודעים, שהם נוטים לכעסנות. אבל האדם הכעסן עונה – "מה פתאום?! אני לא כעסן בכלל!"

גם יצר התגוננות בסיסי מול התקפה הוא סיבה להגנתיות. כשמבקרים אותנו אנחנו חשים מותקפים, ואנחנו מאמינים, שאם נכחיש את ההאשמות, שאנחנו חשים שמוטחות בנו – נצליח לשכנע את המבקר, שהוא טועה. לפעמים ההגנתיות באמת יכולה לשכנע את המבקר, שהוא טועה. כך למשל אישה יכולה לטעון מול בעלה, שהוא "לא יודע להראות רגש", והוא אומר לה: "מה פתאום, את סתם מתלוננת, את רוצה יותר מדי תשומת־לב". אישה, שאינה אסרטיבית מספיק – תתחיל באמת לפקפק בצדקת הטענות שלה... ההגנתיות של בעלה תפעל באותו רגע לטובתו, והאישה תאמר לעצמה: "אולי הוא צודק, ואני טועה וסתם מגזימה. אולי הרגש, שהוא מראה לי – הוא מספיק, וסתם יש לי דרישות מוגזמות." היא תיסוג מטענתה, ותנסה להסתפק במה שיש לה. אבל הוויתור של האישה לא באמת יעזור לקשר בינה לבין בעלה – כי הרי משהו באמת הפריע לאישה הזו, והעובדה שבעלה הדף את הביקורת שלה באופן הגנתי – לא באמת פתר את הבעיה. כך, התסכול של האישה ימשיך, והתסכול שלה עלול, למשל, להתבטא בדיכאון של האישה בעתיד, או בהידרדרות של היחסים ביניהם. במובן זה ההגנתיות של בעלה מול הטענות שלה על חסך רגשי הקלו על הבעל בטווח הקצר, אבל בטווח הארוך ההגנתיות שלו רק גרמה לאשתו להמשיך להרגיש רע.

אדם, שהוא הגנתי מול ביקורת, גורם לשני לחוש, שאין תיקוף (validation) לרגשותיו ולדעותיו. ומה משמעות המילה תיקוף? **תיקוף הוא מושג חשוב ביותר ביחסים בין־אישיים, ומשמעו, שאנחנו מסכימים לפחות עם חלק מהטענה של האדם השני (2).** כך למשל תגובה מתקפת לילד, שחזר פגוע מהמורה בבית־הספר, יכולה להיות: "באמת זה פוגע שהיא צעקה עליך ככה. מורות לא צריכות ככה לכעוס." בתגובה הזו ההורה מסכים עם התחושה של הילד, שזה לא בסדר שהמורה צועקת כך. תגובה מתקפת של גבר מול אשתו יכולה להיות: " את צודקת באכזבה שלך ממני. באמת לא הייתי צריך לאחר היום. אבל לא היתה לי ברירה, היתה היום המון עבודה דחופה, וחשבתי שתסתדרי לבד." גם כאן יש הסכמה עם הרגש, שהאישה מביעה, ונוסף גם הסבר – מדוע הוא בכל זאת איחר.

ביחסים בין־אישיים, שבהם אין תיקוף – הבעת הרגשות של האחד נתקלת

בתגובה של השני בסגנון של "אתה מגזים, זה לא נכון", או "את קיצונית בהרגשות שלך, אני בכלל לא כעסתי עלייך כמו שאת חושבת". בן־הזוג, שהביע את רגשותיו ועמדתו, מרגיש אז תמיהה מול התגובות של השני: "אז אני צודק, או לא? מה קורה פה, איך זה שיש פער כזה גדול בין מה שאני חשתי לבין מה שאשתי אומרת?" מביע הרגשות, שמקבל תגובה לא־מתקפת, מרגיש מבולבל ולא־מובן. התחושה מול תגובה, שאינה מתקפת, היא תחושה רעה.

העדר תיקוף פוגע במערכת יחסים. מרשה ליינהאן, שמרבה לחקור נשים הסובלות מהפרעות אישיות גבולית (שהיא הפרעת אישיות קשה), גורסת כי התפתחות ההפרעה הזו נובעת, בין השאר מסביבה הורית, שבה ביטוי רגשות נתקל בחוסר־תיקוף (3).

סיבה נוספת לא להודות בחולשה שלנו היא התחושה, שאסור שיהיו לנו חולשות. **האדם ההגנתי חושב, שאם יודה בחולשות של עצמו - אולי בעצם ייפסל לגמרי כבן־זוג בגלל ההודאה הזו.** כך ההגנתיות קורית בגלל אמונה פנימית, שאנחנו אמורים להיות מושלמים בתפקידינו השונים בעולם. שאסור להיות בעלי חסרונות גדולים. כי אם באמת היו לנו את חסרונות בולטים ומבישים - לא היינו ראויים לתפקידים שלנו כבעל, כאישה, כמורה, רופאה, אמא, אבא.

אמונה זו היא אמונה, השואפת לשלמות, ומניחה, שאי־אפשר לתפקד בעולם הזה - כשיש לנו חסרונות. אבל בעצם זוהי אמונה מוטעית: לכל אדם יש חסרונות. רובנו גם לא מצליחים להתגבר לגמרי על חסרונותינו בימי חיינו - אנחנו פשוט חיים איתם - לפעמים תוך כדי מודעות ושיפור, ולפעמים עם נזקים מסוימים, שקורים לנו מדי פעם בכלל חסרונותינו. לפעמים אנחנו גם מגלים במהלך חיינו חסרונות נוספים בעצמנו - שלא הכרנו קודם. וזה בסדר. זה בסדר להודות, שיש לנו את החסרונות האלו: פחד. אהבת־כסף. חוסר ביטחון עצמי. פזיזות.

אני זוכרת, שלפני שנים נהניתי להזדהות עם וודי אלן ודמותו בסרטים. ראיתי בוודי אלן אדם, שמראה בקלות את המבוכה שלו ואת חוסר־הביטחון העצמי שלו, ולמרות זאת, ולמרות מראהו החיצוני המגוחך - הוא בסרטיו (וגם בחייו...) - מצליח למשוך נשים, ולעשות סרטים, ולהיות עם חברים. דמותו של וודי אלן הורידה ממני עול גדול, משום שהיא נתנה לי אישור להיות לפעמים מגוחכת, ולפעמים גם נבוכה וחסר־ביטחון...

בהדרגה, עם השנים, אנחנו מגלים, שזה בסדר לחיות עם החולשות שלנו. שזה בסדר להיות אישה, שאין לה תמיד בטחון עצמי, ואימא - שהיא לפעמים כעסנית, ופסיכולוגית - שלפעמים לא מבינה... שאנשים כנראה יקבלו אותנו גם ככה.

שנצליח להיות הורים, ובני־זוג ועובדים רצויים- גם עם חולשותינו.
כי הרי ברור, שברגע שאנחנו מודים בחולשותינו - אנחנו כבר במצב טוב יותר... המודעות לחולשה שלנו מקטינה את עוצמתה. אני נזכרת כעת בויכוח טלפוני סוער, שהיה לי לא מזמן עם ידיד: הוא טען, שאני "חושבת את עצמי" בתחום מקצועי מסוים, ושקשה לו לכן לשוחח איתי על התחום הזה. אמרתי לו: נכון, אני יודעת, שאני נרקיסיסטית בתחום הזה (אדם שמרגיש עצמו מעל לכולם) לפעמים, ושלכן לאנשים קשה לשוחח איתי בתחום הזה. אבל אחרי שיחת הטלפון (הסוערת) חשבתי לעצמי: "רגע, בעצם גם הוא נרקיסיסט לא קטן באותו תחום! רק שהוא לא מודה בפני עצמו, או בפני, שהוא כזה. אולי הוא אפילו לא מודע לכך, שהוא כזה נרקיסיסט... אז בעצם, אני, שהודיתי בפה מלא בנרקיסיסטיות שלי - בעצם פחות נרקיסיסטית ממנו כבר..." כי מי שמודה בנרקיסיזם שלו - הוא כבר לא לגמרי נרקיסיסט. וכך גם מי שמודה בכעסנות שלו, או ברגישות־היתר שלו, או בכל חולשה אחרת שלו.

כי ההודאה והוויתור על ההגנתיות - הן אבי השינוי, הן ההתחלה החשובה והקשה ביותר של השינוי.

ואם נחזור לדו־השיח, שבו פתחנו את הפרק, כאשר בן־הזוג שלנו ביקר אותנו על חולשה שלנו, והתגובה האוטומטית שלנו היתה: "מה פתאום, אני לא כזו, אתה כזה" - הרי לרוב עדיף, שנעשה את ההיפך. עדיף, שנעצור לרגע, וניזכר אם בעבר כבר התלוננו בפנינו על החולשה הזו, או שאנחנו חשבנו שיש לנו אותה. ואם נחשוב, שיש בביקורת שנאמרה לנו עכשיו קורטוב מן האמת, ושאכן אנחנו לוקים בחולשה הזו - הרי **הודאה בחולשה תרגיע את הצד השני מהר יותר מכפי שציפינו. מי שביקר אותנו יחוש, שאין שלנו התנגדות מולו: אנחנו מודים.** המבקר מתבלבל פתאום: הוא מגיע כועס, נכון למלחמה, ואנחנו - מסכימים איתו ומורידים את האנרגיה הכועסת וכשאנחנו מודים בחולשה שלנו - יש כבר מקום לשיח, לשני אנשים שמדברים, ולא רק לכעס.

כי **הנכונות שלנו להודות - פותחת מקום לדיבור, להבנה, ולתיקון.**

ומה הלאה? מה אחרי ההודאה? מי שכעס עלינו גם מצפה לשינוי.
כמובן, שההודאה בחולשה היא המקום המתאים ביותר להתחיל להשתנות בו.
הבעיה היא, שלא כולם מרגישים, שהם רוצים להשתנות, או שאפשר להשתנות.
יש אנשים שאומרים: "מה את רוצה, אני כזה. ידעת שאני כזה כשהתחתנת איתי."
זו תשובה מרגיזה, שלא באה דווקא מהרצון להרגיז, אלא מאמונה מוטעית, שאנשים לא יכולים להשתנות בתכונות בסיסיות שלהם. התשובה "אני כזה"

מגיעה לפעמים גם מחוסר־מוטיבציה להתאמץ ולהשתנות עבור הזולת.
אבל בעצם - אפשר, ולרוב גם כדאי - להשתנות. ושינוי התנהגויות הוא אפשרי בהחלט - כאשר באמת רוצים להשתנות.
אני מקווה, שהשארתי אתכם עם כלי חשוב מול ביקורת, שיש בה גרעין של אמת. היכולת לקבלת ביקורת בהחלט יכולה לשפר את היחסים שלכם, ושיפור היחסים - יביא להגדלת האושר שלכם.

כמה הצעות טובות לשיפור היכולת להודאה בחולשות

1. חשבו לעצמכם: באילו תחומים בחייכם (זוגיות, גידול הילדים, עבודה, חברים) אתם הגנתיים, כלומר לא מוכנים להודות בחולשות? באילו תחומים בחייכם אתם אינכם הגנתיים?
2. דמיינו מצב, שבו תודו בחולשות שלכם, שבדרך כלל אינכם מוכנים להודות בהן. דמיינו דו־שיח בין מישהו, שמבקר אותכם, לבינכם, שבו אתם אומרים לו: "נכון, אני כזה (או כזו)." דמיינו כיצד דו־השיח ממשיך בעקבות הודאתכם בכך שאינכם מושלמים.
3. כתבו או חשבו לעצמכם: באילו חסרונות הייתם רוצים שהקרובים לכם ביותר יודו? דברו איתם בהזדמנות רגועה על כך. אל תדרשו, שיתחילו להודות בחסרונותיהם - רק ספרו להם על רצונכם, שהם יודו בחסרונות שלהם. בדקו כיצד דבריכם אלו משפיעים על הקרובים לכם.

כלי חמישים וארבעה: הביקורת שלי חשובה

בכלי הקודם כתבתי על קבלת ביקורת. בכלי הזה אתייחס למצב ההפוך: **אנחנו רוצים לבקר את הזולת. אנחנו רוצים לומר מה שמפריע לנו, ושהזולת יוכל לקבל את הביקורת.**
כשאני כותבת על מתן ביקורת וקבלתה - אני נזכרת ברשימות שלמדתי, עבור עצמי, בנושא מתן ביקורת וקבלתה. הייתי אז בת עשרים ומשהו, ובגלל שלי עצמי היה קשה מאוד אז לקבל ביקורת, קראתי, וחזרתי וקראתי, ספר של רבקה נרדי, שנקרא "אישה בזכות עצמה". הספר לימד איך להיות אסרטיביים (1). בספר היה כתוב בנקודות איך לומר ביקורת, ואיך לקבל ביקורת. אני למדתי אז את הנקודות האלו בעל־פה, לפי המספרים של הנקודות... ובכל זאת המשכתי להיפגע מאוד

כשקיבלתי ביקורת באותן שנים.
לכן איני רוצה לכתוב כאן היום נקודות, שמפרטות איך לתת ביקורת. אתם עלולים גם לזכור זאת בנקודות, כמו שאני זכרתי אז, אבל לא באמת לדעת איך לומר ביקורת.
במקום לכתוב עצות בנקודות אני מעדיפה להסביר עיקרון כללי בנוגע לביקורת, ונוסף על העקרון הכללי אכתוב גם כמה כלים מעשיים בנוגע למתן ביקורת.
אם כך, מהו העיקרון הראשון בנוגע למתן ביקורת?
העיקרון הראשון בנוגע למתן ביקורת הוא: לפני שאתה נותן ביקורת זכור – **לא נעים לקבל ביקורת.**
רוב האנשים אוהבים לשמוע דברים טובים על עצמם, וחיוך נעים מתפשט על פניהם כשהם מקבלים מחמאות, כאילו שאכלו משהו מתוק הרגע. אבל לשמוע ביקורת?? ביקורת אינה שבח. ביקורת יכולה לפגוע, להרגיז, ליצור מגננות, ולגרום לכך שהשני יתקוף בחזרה.
כך, אם אנחנו קודם כל מודעים לקושי הגדול בשמיעת ביקורת – הרי נדע, שחשוב מאוד להיזהר ולרכך את הביקורת.
ועכשיו אציע **איך אפשר לרכך את הכאב, הכרוך בקבלת ביקורת:**
1. **תנו ביקורת במקום, בזמן ובמצב־רוח המתאים** – השתדלו לא לומר ביקורת באמצע ריב, כשאתם ובני־זוגכם רותחים זה על זו, עצבניים וחשים מעוררים גופנית. במצב הרגשי הזה הגוף והנפש שלכם כל־כך מעוררים ואתם אינכם חושבים בצורה הגיונית. באמצע המריבה הכואבת אתם חושבים בצורה קיצונית ושלילית אחד על השני – והביקורת לא יכולה להישמע ולהיקלט. אתם עלולים לומר את הביקורת בצורה חריפה מדי, ובני־זוגכם כלל אינם פנויים לשמוע אותה.
עדיף לדחות את מתן הביקורת לרגע, שבו אתם ובן־הזוג שלכם פנויים ורגועים.
עדיף לומר את הביקורת במקום נעים. כך למשל אם תשוחחו בבית־קפה – שם שניכם תהיו לבושים יפה, ישרתו אתכם, תוגש לכם שתיה וכיבוד, סביבכם יהיו עוד אנשים – כל זה ירכך את האווירה וגם יציב גבולות לשניכם: בבית־קפה אי־אפשר לצעוק, וגם לא נעים לקום וללכת פתאום. כשאתם יושבים במקום יפה, לבושים יפה ומקבלים שירות ופינוק – קל יותר להתאפק ולבחור מילים מעודנות כשמנסחים את הביקורת. במקום נעים כזה, כשמונחים עבורו קפה ופרוסת עוגה עם קרם, קל יותר יהיה גם לבן־הזוג לשמוע את הביקורת ולקבל אותה.
2. **בחרו מילים בזהירות** – מילים יכולות לפגוע מאוד. מילים יכולות לפגוע

ברגשות ובכל היחסים בצורה קשה. לפעמים אנשים משתמשים במילים קשות מול אנשים, שחשובים להם, ואחר־כך נוכחים לדעת, שהמילים שנאמרו פגעו מאוד ביחסים, ולפעמים גרמו נזק, שקשה לתקן אותו.

אני אוהבת לומר למטופלים שלי, וגם לעצמי: **שימו מסננת על הפה** - כמו המסננת שיש בכיור, או על הפתח של המים במקלחת. עם המסננת הדמיונית הזו סננו את המילים הפוגעות, המעליבות. נסו למצוא במקומן ביטויים רכים יותר, "דיפלומטיים" יותר. במקום לומר "רשע" אפשר לומר "לא מתחשב בי באותו רגע", במקום לומר "עצלן" אפשר לומר "מעדיף לנוח כשיש הרבה עבודה", ובמקום לומר "אנוכית" אפשר לומר "נורא זקוקה למה שחשוב לך עכשיו, ולא רואה שיש עוד דברים מסביב". כן, אני יודעת, שזה נשמע פחות טבעי, ודורש מאמץ, אבל הטבעי והזורם בזמן מתן ביקורת עלול לפגוע מאוד בזולת...הרי גם מאוד טבעי לנו לאכול עוגת קצפת שלמה כשאנחנו רואים אותה, אבל בדרך כלל אנחנו משתדלים לרסן את היצר טבעי הזה, ולאכול רק חלק מן העוגה כדי שלא לסבול מן התוצאות... במתן ביקורת, המילים ה"טבעיות" וה"זורמות" של נותן הביקורת עלולות לפגוע קשה באדם שקרוב אלייך ביותר.

3. **ציינו את המניעים המוצדקים של האדם שמולנו** - כשאנחנו מבקרים את בן־זוגנו חשוב, שנאמר מה לדעתנו היו המניעים המוצדקים שלו, גם אם המעשה שלו פגע בנו. הבנת המניעים המוצדקים של בן־הזוג יקלו על בן־זוגכם מאוד, ויעזרו לו לקבל את הביקורת שלכם. כך, למשל, אפשר לומר לבעל: "אני מבינה, שאתה לא עוזר לי מספיק כשאתה מגיע הביתה, כי אתה מרגיש שאתה עבדת קשה כל היום, ומגיעה לך מנוחה. אבל בי זה פוגע, שאתה נח על הספה ואני בכלל לא נחה באותו זמן. זה לא הוגן בעיני."

4. **עודדו את מקבל הביקורת להגיב ולהשמיע את הצד שלו** - חשוב לשמוע מה בן־זוגכם חושב. סביר, שתשמעו ממנו דעות אחרות, שיכולות לגרום לכם לזוז בכיסאכם בחוסר־נוחות ולכעוס מעט - אבל אם אתם רוצים שבן־זוגכם ישתנה - אתם צריכים לתת גם לו ואפשרות לבטא את ה"אני" הפנימי שלו. כשבן־הזוג שלכם יבטא את עצמו תבינו טוב יותר למה הוא עשה את מה שהפריע לכם, ותכירו טוב את התחושות והדעות שלו. כשתכירו יותר טוב את התחושות והדעות שלו, יהיה לכם קל יותר להציע לו פתרונות חדשים של פשרה לבעיות שהתעוררו, פתרונות שיהיו טובים גם לכם וגם לבן־הזוג.

5. **אל תוותרו על עמדתכם** - הצעתי כאן לרכך את הביקורת שלכם, אבל מצד שני, חשוב שתהיו גם נחושים בעמדה שלכם. אם התלוננתם על התנהגות

שהפריעה לכם - אינכם צריכים לסגת מהתלונה שלכם, גם אם בן־זוגכם אינו מסכים איתכם, או גם אם הוא טוען ש"את סתם מדמיינת, מה שאני עושה לא צריך להפריע לך", ומשפטים דומים. גם אם בן־זוגכם אינו מסכים איתכם בכלל, אפשר לומר: "זו הרגשתי, זו דעתי, זה הרצון שלי. גם אם אתה לא מקבל את דעתי בכלל, אני עדיין חושבת ומרגישה ככה, ואני מקווה, שאולי זה יחלחל אליך אחר־כך." כי אנחנו יודעים, שיש הרבה אנשים שלא יקבלו ביקורת כשישמעו אותה, אבל אחר־כך הדברים שנאמרו, כמו בפרסומת טובה, כן יחלחלו אליהם וכן ישפיעו.

מול סירוב לקבל ולהבין את הביקורת שלכם אפשר גם להסביר לבן־הזוג, שהעמדה שלו, המסרבת להכיר במה שמפריע לכם - פוגעת בכם, וכשלכם רע - גם הוא ירגיש רע, ולכן כדאי, שיעשה מאמץ נפשי להבין אותכם ולהתחבר למה שאמרתם בביקורת שלכם.

ואם בן־הזוג שלכם ממשיכים להיסגר מול הביקורת שלכם - חשוב להסביר להם, שכך אי־אפשר לנהל יחסים. שחשוב שיהיה ערוץ ביקורת בונה פתוח בינו לבינכם. כי באמת, אם השתדלתם כל־כך לומר את הדברים בדרך חיובית, ולא פוגעת, ונתתם גם מקום לבן־הזוג להתבטא, והביקורת לא התקבלה - אין זה הוגן כלל. אם ביחסים אין ערוץ בריא וזורם של ביקורת, שנאמרת בצורה עדינה וסבירה ולא־פוגעת - הכעסים ואי־ההבנות רק הולכים ומצטברים, וגורמים נזק לכל אדם בנפרד, וגם למערכת היחסים עצמה.

לסיכום, אני מקווה שעזרתי לכם לתת ביקורת, כך שהיא תישמע ותופנם על־ידי בן־הזוג. היכולת של בני־זוג להסביר מה שמפריע להם בצורת ביקורת רגישה ועדינה - היא יכולת חשובה בזוגיות. אם בני־זוג לא מסוגלים להעביר ביקורת בצורה בונה - הם צוברים כעסים ותסכולים רבים מדי.

שני הכלים עליהם כתבתי בשתי הרשימות האחרונות - הכלי של קבלת ביקורת והכלי של מתן ביקורת מזכירים לי את מה שאמרה סבתי בערוב ימיה, על סף גיל התשעים שלה : "**כל החיים לומדים**". וגם בזוגיות הכרחי ללמוד על הרגשות של בן־הזוג. והתהליכים הכואבים האלו של קבלת ביקורת ומתן ביקורת עוזרים לנו ולאחרים ללמוד. גם אם אין זה קל.

כמה הצעות טובות לשיפור הקבלה של אחרים את הביקורת שלכם

1. חשבו על שני אנשים בחייכם, המקבלים מכם ביקורת. רשמו את שמותיהם על דף או במחברת. רשמו על הדף: איך, לדעתכם, הם היו מגדירים את אופן

מתן הביקורת שלכם? מה הם היו מבקשים, לדעתכם, שתשפרו בדרך בה אתם אומרים ביקורת?

2. כעת בררו באמת עם אותם אנשים, המקבלים מכם ביקורת, את דעתם על האופן בו אתם נותנים להם ביקורת. שאלו אותם: האם הם מרגישים בנוח עם האופן בו אתם נותנים ביקורת? מה היו רוצים שתשפרו במתן הביקורת שלכם?

כלי חמישים וחמישה: פילים בחנות הזכוכית

לעיתים קרובות לאנשים, המגיעים לטיפול זוגי, חסרה הבנה מסוימת.
ואותה הבנה מסוימת, שחסרה להם, היא הצורך **בזהירות בנוגע לבן־הזוג.**
הכעסים שאני רואה מולי, כשהזוג נמצא בתחילת הטיפול, הם כעסים חזקים מדי. חוסר־ההתחשבות גדולה. כך למשל האישה, או הבעל, מדברים בתוקפנות מוגזמת אחד לשני. הבעל אומר לאישה: "את לא מבינה בזה כלום", או אפילו: "זה שטויות מה שאת אומרת, זה ממש שטויות". לפעמים בני־זוג אומרים זה לזו ממש כינויי גנאי, כמו: "עצלנית", "דומה לאימא הקשה שלך", או "מגעיל". לעיתים נשים מספרות, שהן לאורך זמן לא מקיימות יחסי מין עם הגבר, למרות שהן יודעות שהוא רוצה וצריך מין, ומתוסכל מההתנזרות. לעיתים בעל יודע, שאשתו רוצה יותר עזרה ממנו עם הילדים בערב - ובכל זאת הוא בא מאוחר הביתה בכל ערב, וכשהוא בא - הוא קורא בעיתון שלו, ולא מרבה לעזור.
כל הדוגמאות שנתתי הן דוגמאות של בני־זוג, שפוגעים אחד בשני. הם אינם מגמישים את עצמם לצרכים הייחודיים של בני־זוגם, ואינם משתדלים להשביע את רצונם. הם גם אינם נזהרים שלא לפגוע בהם ולא לתסכל אותם מדי.
אפשר לומר על בני־זוג כאלה, שהם **כמו פילים בחנות זכוכית**, שאינם מבינים עד כמה הם פילים, ועד כמה החנות מלאה בזכוכית שבירה.
לעומתם, אדם שמתחשב בבן־הזוג שלו רואה בו אדם, שחשוב להתחשב בו, לטפח אותו, לשמור עליו ולהגן עליו. בן־זוג מתחשב, גם כשהוא כועס על השני - לא שוכח להיזהר עליו תוך כדי הכעס. כאשר הרצונות של בני־זוג מתחשבים מתנגשים - הם משתדלים להביא לפתרון של פשרה, שישביע את רצון שני הצדדים. כאשר בן -הזוג שלהם תסכל אותם - הם מנסים למצוא את היתרונות שלו. כשיש להם משהו חריף לומר לו - הם מחכים עד שיירגעו,

ואומרים לו את זה רק אחרי דקות, שעות או ימים. וגם כאשר הם אומרים מה שמפריע להם, הם אינם שוכחים לשים "מסננת" דמיונית על הפה, כלומר לסנן את המילים שלהם לפני שהם יוצאות מפיהם, כך שלא תצאנה מילים קשות ופוגעות מדי. בני־זוג מתחשבים לא אומרים את כל מה שיש להם לומר, אלא רק מה שנחוץ כדי שבן־הזוג יבין. הם בוחרים את המילים שלהם בעדינות ובזהירות.

העמדה הנזהרת במילים היא הכרחית, כנראה, לחיי זוגיים טובים. כך למשל פרופ' גוטמן (1), לאחר שצפה עשרות שנים בזוגות באמצעות מצלמות וידאו, מגדיר **מילים קשות ובוז, הנאמרים לבני־הזוג, כהורסי־זוגיות.**

ובנוגע לזהירות על הזולת - חשוב להזכיר את מלאני קליין (2), פסיכואנליטיקאית, שכתבה על היכולת של האדם להרוס את האובייקט, כלומר את האדם השני שחשוב לו. היא דיברה על יצרי תוקפנות מולדים, הקיימים אצלנו, יצרים שנובעים גם מתוך תסכול או קנאה, שיכולים לגרום לאדם להרוס את האדם היקר לו ביותר. כשבני־זוג מדברים בתוקפנות ובארסיות בקליניקה שלי אני חושבת לעצמי: "מלאני קליין לא הגזימה, אולי באמת יש מין יצר הרס בסיסי כזה, דווקא אל הקרובים אלינו ביותר..."

מצד שני, התוקפנות מגיעה, כפי שמציינת זאת ג'ונסון, בגלל פגיעה אנושה, שבן־הזוג נפגע. בן־הזוג התוקפני אינו תוקפני סתם להנאתו. גם לרוב בן־הזוג הפוגע אינו מבין עד כמה הוא פוגע. כך למשל, מחקר שנעשה על ילדים תוקפניים מראה, שילדים תוקפניים לרוב אינם קולטים כלל עד כמה הם פוגעים בילד הקורבן (3). ילדים תוקפניים חווים עצמם כמי שנפגעו וחייבים להגן על עצמם. וגם בקליניקה כך: **בני־הזוג שפוגעים אינם קולטים עד כמה הם פוגעים.** הם רואים בתלונות של הזולת מעין "הגזמות", או "רגשיות־יתר", או "מניפולציות". לפעמים הם אומרים משפטים כמו: "זה לא היה צריך לגרום לך לכזה כעס", או "אני לא מבין מה בזה מעליב, אותי זה לא היה מעליב". המשפטים האלו מראים, שהם אינם קולטים כלל את עוצמות הכאב של השני. לבני־זוג פוגעים קשה להבין, שלכל אדם יש את התגובות הרגשיות שלו: גם אם הם לא היו נעלבים במצב כזה - הרי בן או בת־הזוג שלהם הם שונים מהם, ולכן הם נעלבים.

מעניין בהקשר זה לציין, שהבודהיזם רואה בהתחשבות בזולת ערך עליון לא רק לשם טיפוח הקשר, אלא קודם כל מפני שההתחשבות בזולת היא גורם מרכזי ביצירת אושר לאדם המתחשב. וכך בטיפולים ברוח הפסיכולוגיה הבודהיסטית משתדלים לעזור לאדם להתמודד עם כעסים חריפים מדי שלו על בן־הזוג

באמצעות אמפתיה, ניסיון להבין את השני ואת הרקע למעשיו, ותרגילים שונים של מדיטציה (4).

מהם הגורמים לנטייה שלא להיזהר על בן או בת־הזוג?

אנסה לציין כמה מהם:

1. ניסיון בילדות עם הורים שהיו לא מתחשבים, וגם נישואיהם היו ללא התחשבות הדדית.
2. נטייה מולדת לקושי באמפתיה וברגישות לזולת - אלו תכונות, שכנראה שיש להן בסיס גנטי.
3. אי־הצבת גבולות מתאימים בילדות על־ידי ההורים.
4. תגובה כלפי חוסר התחשבות של הצד השני

ואני רוצה כאן להרחיב ולהתייחס לנקודה הרביעית שציינתי. לעיתים אדם מגיע לזוגיות עם יכולת סבירה להתחשבות, אבל הוא נתקל בבן או בת־זוג, שאינו מתחשב. לעיתים קרובות חוסר ההתחשבות וחוסר הזהירות של השני גורם לכעס, ולתגובת־נגד של חוסר־התחשבות. הפגיעה והכעס, שמעורר בן־הזוג, גורמים לבן־הזוג המתחשב שלא להיות מסוגל להתייחס לבן־הזוג הפוגע באופן אמפתי ומתחשב. כתוצאה מהפגיעות שבן־הזוג המתחשב חווה הוא מגיב בתגובות של מלחמה, כעס ותקיפה.

במצב כזה, במקום שבן־הזוג המתחשב "ידביק" את הבלתי־מתחשב באווירה המתחשבת והזהירה שלו, בן־הזוג הבלתי־מתחשב הצליח "להדביק" אותו באווירה התוקפנית או הבלתי־מתחשבת שלו.

ולמה אני מתכוונת במילה "להדביק"?

אני לוקחת את המילה "להדביק" מדניאל גולמן, שכתב את הספר על אינטליגנציה רגשית (5). גולמן תיאר מצב, שבו אנשים "מדביקים" זה את זה ברגשות שונים. לעיתים אני יכולה להדביק את זולתי בשמחה שלי, אבל אם השני עצוב - הוא יכול להדביק אותי בעצב שלי. בעצם, מי שחזק יותר בהשפעתו - מדביק את הזולת במצב־הרוח שלו. ההדבקה הזו קשורה לתהליך הסינכרוניזציה (או בעברית: התאמה), שקיים בין שני בני־זוג. תהליך הסינכרוניזציה מתבטא גם בדברים בסיסיים ביותר: בני־זוג שמסתדרים היטב ביניהם - נוטים לנוע באותן תנועות שכשהם מדברים זה עם זו. וכמו שהם נוטים להתאים את תנועותיהם גם הרגשות שלהם נעשים מותאמים ודומים. וכך במצב, שבו בן־זוג אחד אינו מתחשב, והשני נוטה יותר להתחשב, קיימות שתי אפשרויות: האחת - שבן

הזוג המתחשב "ידביק" את השני בהתחשבות שלו, והשנייה - שבן־הזוג הלא־מתחשב ידביק את השני באי־ההתחשבות שלו.

לאן תישוב בסוף הרוח - זה תלוי כמובן במאזן הכוחות ביניהם, במודעות של הבלתי־מתחשב לבעייתיות שלו ובנכונותו להשתנות. אבל חשוב לציין, שכיוון ההשפעה ביניהם תלוי גם בבן־הזוג המתחשב. **לעיתים גם על בן־הזוג המתחשב יש אחריות לכך שלא מתחשבים בו. האחריות שלו היא בכך, שהוא מרשה ומאפשר את חוסר־ההתחשבות.** לפעמים, למשל, בת־זוג מגיבה בשתיקה כשבעלה מדבר אליה לא יפה, מתוך הנחה פנימית, שאם תשתוק - תמנע מריבה גדולה יותר. לפעמים גבר לא עומד על שלו ולא מנסה להסביר, למשל, לאשתו, את צרכיו בקשר למין, ועד כמה תסכול בנושא זה - פוגע בו. הוא מניח, שרוב הנשים מרבות לסרב לבעליהן בנוגע למין ומתסכלות אותם, ולכן הוא צריך לקבל בשקט את התסכול שלו מאשתו.

במובן הזה - בני הזוג המתחשבים, שהופכים להיות בלתי־מתחשבים משום שפגעו בהם - יכולים, במקום להגיב בתוקפנות בחזרה - לנסות ולהציב גבולות בצורה מנומסת אבל ברורה כלפי בן־הזוג. הצבת גבולות כזו, מתחשבת אך ברורה - יכול לתקן התנהגויות, שגם ההורים בילדות או בגיל ההתבגרות לא הצליחו לשנות.

אחרי שסיימתי לכתוב את הרשימה הזו שבתי והרהרתי במה שכתבתי.

לרגע מה שכתבתי נשמע מלחיץ: האם עד כדי כך בני־זוגנו תלויים בנו ואנו תלויים בהם? האם עד כדי כך אנחנו "מסוכנים" לזולת וגם פגיעים בקשר אליו? ואז אמרתי לעצמי: לא, לא צריך להגזים. חריגות קלות בחנות הזכוכית של בן או בת־הזוג כנראה שאפשר לשאת, במיוחד אם אפשר להעיר על זה, והשני יודע להודות בטעותו. כמויות חריגות של פגיעה בחנות הזכוכית הן בעייתיות. כאשר כמות ההתנגשויות בדברי הזכוכית שלנו וגם עוצמת ההתנגשויות גדלים יותר מדי - אז הזוגיות נפגעת. כמות קטנה ועוצמה קלה של התנגשויות בזכוכית יעברו תיקון טבעי בתוך הקשר.

אז בהצלחה בחנויות הזכוכית שלכם!

כמה הצעות טובות למניעת פגיעה מיותרת ביקרים לכם

1. חשבו לעצמכם: האם יש לך נטייה לפגוע לפעמים בחנות הזכוכית של בן־הזוג או בת־הזוג שלך? האם אלו פגיעות קלות, או פגיעות קשות יחסית? האם יש לך יכולת לעצור פגיעות, שפוגעים בחנות הזכוכית שלך?

2. שוחחו עם בני־הזוג שלכם על צמצום הפגיעה בחנויות הזכוכית של שניכם. האם זכיתם לתגובה מקבלת בנושא זה?
3. נסו ברגעי הכעס בחייכם לדמיין מסננת, שאתם מרכיבים על הפה שלכם לפני שאתם מדברים, מסננת העוצרת מילים ומשפטים מיותרים. רשמו ביומן שלכם – מה נעצר שם? מאילו מילים נמנעתם? בדקו האם הרכבת מסננת דמיונית כזו על פיכם ברגעי כעס משפרת את יכולתכם להימנע ממילים ומשפטים פוגעים ומיותרים.

כלי חמישים ושישה: בלי טובות – אני עצמאית

לא פעם קורה, שאנחנו כועסים, כי בן־זוגנו לא עוזר לנו לבצע מה שחשוב בעינינו. כך למשל אני רוצה לסייד את הבית שלנו, אבל זה לא תלוי בי – הסיוד תלוי ברצון של בן־הזוג. הוא מכיר את הצבעי ויודע להזמין אותו. ובן־הזוג שלי? לו הסיוד לא חשוב באותה מידה. הוא לא עושה מה שביקשתי – שידבר עם הצבעי שהוא מכיר. ואני ? אני יכולה להישאר מתוסכלת וכועסת – למה הוא לא מטלפן לצבעי?? למה הוא לא עוזר לי?!

מצבים כאלו יכולים ליצור תסכולים, וגם מריבות. "למה שלא תטלפן כבר לצבעי שיסייד לנו את הבית לפני החגים?" חושבת, או אומרת, האישה לבעלה. והבעל מצדו חושב לעצמו: "מה היא רוצה ממני? שתעזוב אותי בשקט. זה באמת כל־כך דחוף??"

לאישה יש במצב הזה שתי אפשרויות: לכעוס על בעלה, ולהזכיר לו שוב ושוב – שיטלפן לצבעי. הוא הרי מכיר אותו, וזה גם תפקיד של גברים – להזמין צבעי. האפשרות השנייה של האישה היא לומר לעצמה: "בלי טובות. אני אעשה את זה בעצמי. הוא עסוק עכשיו בפרויקט החדש בעבודה שלו, ובאמת הוא לא מוטרד מהקירות הלא־נקיים כמו שאני מוטרדת מהם. לעשות את זה בעצמי יהיה יותר פשוט." ואז היא תטלפן ותזמין את הצבעי, למרות שבעלה מכיר אותו טוב יותר.

"חוכמה גדולה," תאמרו לי, "כך הכל ייפול על האישה. הרבה נשים חיות ככה: עושות הכל בעצמן, והבעל – נח לו, חיים טובים."

וזו עלולה באמת להיות בעיה.

האם על אישה עצמאית יותר, המבצעת דברים בעצמה, ייפלו יותר מדי מטלות? כן, אישה עצמאית עלולה לקחת יותר מדי דברים על עצמה – בטיפול הזוגי לא

פעם אני שומעת תלונות של נשים על כך.
יחד עם זאת, אישה עצמאית יכולה לשתף את בעלה במשימות, שהיא יוזמת ומארגנת, וכך לקבל עזרה. היא יכולה גם להפחית חלק מהמשימות, שהיא יוזמת ולוקחת על עצמה - פשוט על־ידי ויתור על חלק מהמטלות, שניתן לוותר עליהן או לדחות אותן.
אפשר לתת כדוגמא את אלה, שמרגישה שבעלה לא מספיק יוצא איתה לטיולים. אלה אוהבת לנסוע לטיולים, ובעלה, מאיר, אוהב בשבתות ובחופשים להיות כמה שיותר בבית. זה מרגיז את אלה - נמאס לה כל הזמן לנסוע לבד או לשבת איתו בבית.
אלה יכולה כמובן לכעוס עליו, ולהאשים אותו, לדרוש ממנו שישתנה, לנדנד - ולהרגיז אותו.
אבל היא יכולה גם לראות את המצב אחרת: היא יכולה להחליט שהיא לוקחת את שיפור "הנכונות לטיולים" של מאיר על עצמה.
כדי לשפר את הנכונות של מאיר לטיולים, היא קודם כל תחשוב עליו, ותבין אותו, ואת חוסר החשק הלגיטימי שלו לצאת לטיולים: הוא עובד קשה כל השבוע, הוא לא פעיל ודינמי כמוה, והוא זקוק למנוחה. היא יכולה לחשוב לעצמה: אני "אגרור" אותו לטיולים בדרך שלי... שיהיה לו נחמד לצאת. הוא לא ירגיש שהוא משתנה, אפילו - אלה יכולה לצחוק לעצמה.
ופה ושם היא תיזום טיולים קטנים ולא מחייבים יותר מדי, כדי שמאיר יסכים להם. במקביל היא תבטיח לו, שבכל פעם שייצאו לטיול, כמו שהיא אוהבת, הוא יתוגמל אחר־כך על־ידה בעיסוי טוב, כאות תודה על זה שבא איתם.
היא גם תנסה לברר איתו יותר ויותר אילו טיולים הוא מעדיף, למרות רתיעתו מטיולים. היא תשאל אותו: האם יעדיף טיולים למקומות, שיש בהם מלונות טובים, או טיולים למקומות, שבהם מוזיאונים טובים?
בקיצור, במקום להאשים את מאיר ולדרוש ממנו שישתנה, אלה, לאט ובהתמדה, תגרום לו לצאת יותר לטיולים. וגם אם היא לא תהפוך אותו לטייל מושבע - הרי הם ייצאו הרבה יותר לטיולים. אלה תוכל בסוף התהליך להיות מרוצה - היא לא רבה עם מאיר, אבל לאט־לאט, ובסבלנות, מאיר השתנה, והוא יוצא יותר לטיולים. וכולם נהנים מכך.
ואביא עוד דוגמא, והפעם של גבר (כדי להראות, שהמעשים העצמאיים האלו לא צריכים רק לבוא מצדן של הנשים...): לירון מאוד מפריע, שרונה מאוד לא מסודרת. המצב של הבלגן בבית מפריע לירון יותר מדי, מזה שנים.

אם ירון יהיה ישיר – הוא יבוא לרונה בתלונות, טענות וכעסים, ויאמר לה, שהבלגן בבית מוגזם, ושהיא חייבת להשתנות. הוא יהפוך להיות מתוסכל מכך, שהיא לא נעשית יותר מסודרת, ורונה מצידה תיפגע מההערות שלו.

ולעומת זאת ירון יכול לחשוב: " טוב, לי הבלגן מפריע, אבל לרונה – הבלגן כנראה לא מפריע כמעט. אם כך – **זו בעיה שלי, אני צריך לחשוב איך לשנות את המצב, מה אני יכול לעשות מבחינתי כדי שהמצב ישתנה**, ולא סתם ללחוץ ולכעוס."

ואז קודם כל ירון בעצמו יתחיל לסדר יותר. למרות שהסטריאוטיפים קובעים, שאישה היא זו שמסדרת – הוא יסדר. "לא נורא," ירון יאמר לעצמו, "זה חשוב לי – אז אני מסדר. מי אמר, שזו רק אחריותה? רונה עושה הרבה דברים אחרים."

וכשירון יסדר את הבית, מדי פעם – רונה קצת תפקח עיניים בתדהמה. לא יהיה לה נעים, שהוא מסדר והיא לא. מבלי להרגיש, ירון ייתן לרונה מודל – איך מסדרים – בכך שהוא יסדר. רונה גם תרגיש, שדווקא נעים שמסודר לפעמים בבית אחרי שירון סידר, ואולי שווה להתאמץ בשביל הסדר היפה הזה. ירון מצדו ימשיך לסדר, וגם ידבר עם רונה, לא בצורה מרגיזה, אלא כשיש להם זמן, ובמקום רגוע (למשל בבית־קפה), על הסדר בבית. ירון יגיד, שכייף לו, שהבית מתחיל להיראות יותר מסודר, ושהוא החליט לא לבוא אליה בטענות, אלא לעשות מה שהוא יכול, בעצמו. וחוץ מזה, הוא יגיד לה, כשיהיה ממש מסודר בבית, הוא מציע שיקנו ספה חדשה לבית, משהו, שכבר מזמן רצתה, ולא חשבה שאפשר לבצע.

וכמובן, שזה לא קל לירון להתגבר על עצמו, ולא להאשים את רונה, ולדרוש ממנה להשתנות. זה לא קל לומר: **אם זה חשוב לי – אז אני אקח את זה על עצמי, ואדרוש מעט מהזולת**, כלומר מאבל, זה כדאי לקחת על אחריותך את השינוי של בת־הזוג.

ולמה זה כדאי לקחת על אחריותך את השינוי של בת־הזוג?

זה כדאי בגלל כמה סיבות.

הסיבה הראשונה לקחת אחריות על עצמך היא, שכך אתה פחות מאשים, פחות מבקר ופחות מנדנד. להאשים, לבקר ולנדנד זה לא נעים למאשים, ולא נעים למי שסופג את הביקורת.

הסיבה השנייה, שבגללה כדאי לקחת אחריות על עצמך היא, שכך אתה חושב בעצמך איך לבצע את מה שחשוב. אז אתה מגלה, שבאמת מה שבקשת מבת־הזוג אינו כל־כך פשוט... אם קודם היית עסוק בדרישה מבת־זוגתך לארגן חופשה

למשפחה לקיץ, וחשבת לעצמך בכעס: "מה הבעיה שלה?? שתארגן חופשה וזהו, זה קל!" – הרי עכשיו, כשאתה מנסה בעצמך לארגן חופשה כזו, אתה מגלה, שארגון חופשה אינו משימה קלה. לארגן חופשה דורש לעשות הרבה טלפונים, ולהחליט יחד לאן נוסעים, וליצור קשר עם כל מיני בתי־מלון ומשרדי נסיעות. וזה דורש גם להתגבר על עצלות, על עייפות, ועל עומס בתחומים אחרים. וכך, כמובן, יותר קל להבין אותה, ולמה היא לא ארגנה חופשה בזריזות, כמו שציפית ממנה... הסיבה השלישית, שבגללה כדאי לנקוט בגישה העצמאית היא, שכך אתה **לומד להפריד בין הרצונות שלך, ומה שחשוב לך, לבין מה שחשוב לזולת,** ומבין, שהצרכים והרצונות הם שונים. ושאם חופשה חשובה לך, הרי עליך מוטלת האחריות להניע אותה. וקשה לדרוש מבת־הזוג להשקיע אנרגיה בחופשה, אם לה אישית אין כרגע שום צורך בחופשה.

והסיבה הרביעית, לקחת אחריות על עצמך היא, שיותר קל כשהאחריות עליך, כי בכל זאת, **על עצמך קצת יותר קל לנו לשלוט מאשר על בת־הזוג. את עצמך יותר קל לך להפעיל מאשר את בת־הזוג, שהיא מחוץ לך.**

כאן אנחנו נוגעים בעצם בעיקרון חשוב, והוא: **השליטה שלנו על הזולת, גם אם הזולת קרוב לנו מאוד - היא מוגבלת. בינינו, גם השליטה של עצמנו על עצמנו היא לרוב לא מושלמת, ובכל זאת - היא גדולה יותר מאשר השליטה שלנו על הזולת (1).**

ולסיום: הגישה של לקיחת אחריות על עצמנו אינה הגישה הקלה יותר. צורת החשיבה המיידית והטבעית שלנו היא לרוב צורת החשיבה של הכעס, ההאשמה והציפייה מהזולת, שיפתרו את הבעיות, שמפריעות לנו. **דרושה חשיבה נוספת, ו"עיכול" פנימי נוסף של הרגשות והמחשבות - כדי לקחת אחריות על עצמנו. ולהניע מטרות, שחשובות לנו, באופן עצמאי.**

כמה הצעות טובות להיות עצמאיים בזוגיות ולהימנע מתסכולים מיותרים

1. באילו תחומים בן־הזוג או בת־הזוג שלך מרבים לתסכל אתכם? רשמו את שניים־שלושה התחומים המתסכלים ביותר, שבהם אתם מבקשים שינויים, שתלויים בבני־הזוג, ואינכם מקבלים מה שביקשתם.
2. האם יש משהו מהשינויים האלו, שאתם מצפים שבני־הזוג יעשו, שאתם יכולים להפסיק לבקש, ולהתחיל להניע בעצמכם? רשמו מה אתם יכולים

ליזום בכוחות עצמכם, באותם תחומים, כך שהנושא יקודם - מבלי שתצטרכו לבקש דברים שבני־הזוג צריכים לעשות.

3. חזרו לרשימה כעבור שבועיים־ שלושה. האם חל שיפור בתחושתכם כלפי אותו תחום והמחלוקת לגביו עם בני־הזוג?
4. נסו להמשיך לאורך זמן בגישה זו, ובדקו את השינויים שמתרחשים.

כלי חמישים ושבעה: אני רוצה ש"תראה אותי"

מה המשמעות של הביטוי "לראות אותי"?

"לראות אותי" הוא ביטוי שלקוח משפת הסלנג, ומשמעותו: **להבין באמת מה קורה לי מבחינה נפשית**. כשאדם אומר: אתה לא "רואה אותי", הוא מתכוון: אתה בכלל לא מתחשב בי, אני "שקוף" בשבילך. זהו מצב מרגיז וקשה, המצב הזה שבו אנו חשים, שלא "רואים" אותנו. ואין זה מקרי, שבסלנג אנו משתמשים בביטוי "לראות אותי", במובן של "להרגיש אותי, להבין אותי" : לא פעם ראייה אמיתית וממוקדת באדם השני כן יכולה לעזור לנו להבין אותו טוב יותר, ו"לראות" מה באמת עובר עליו מבחינה רגשית. טיך נאת האן מציע בתרגיל, המיועד להגדיל אהבה, פשוט להתבונן ארוכות באדם הקרוב אליך (1). קוהוט, הפסיכואנליטיקאי הידוע, גרס, שאחת החוויות הקשות של האדם היא להיות "בלתי־נראה" רגשית על־ידי אנשים אחרים, ובמיוחד על־ידי הקרובים לו (2). הוא כתב, שחוויות מצטברות כאלו, שבהן אתה חש ש"לא רואים" אותך, גורמות בסופו של דבר להפנמה של היחס הזה. האדם, שחש "לא רואים" אותו - יחוש בסופו של דבר אניהילציה, כלומר, תחושות של אי־קיום, שאין לו קיום אמיתי ומוצדק. חוויות כאלו של אניהילציה יכולות, באופן טבעי, להביא גם לרצון לא להתקיים, כלומר - לרצון למות.

לא פעם אנחנו שואלים את עצמנו שאלות קשות, אחרי שאנחנו מתבגרים: האם הורינו "ראו אותנו" כשהיינו ילדים? האם הם "ראו אותנו" לעיתים קרובות או לעיתים רחוקות?

לא פעם אנחנו שואלים את עצמנו שאלות קשות לגבי כל אחד מהילדים שלנו: האם אני "רואה אותו" באמת? האם "ראיתי אותו" מספיק בחיים שלו?

ואפשר לשאול את עצמנו שאלות גם על בני־הזוג שלנו: "האם אני "רואה" את בעלי בדרך־כלל? האם הוא "רואה" אותי?

אלו שאלות קשות וחשובות, ולעיתים התשובות להן הן כואבות. יחד עם זאת, אם אנחנו מבינים, שלא "ראינו" את הקרובים לנו מספיק - יש לנו לפעמים הזדמנות לתקן.

בטיפול הזוגי ממוקד־רגשית יש ניסיון לאפשר לבני־הזוג לראות זה את זו באופן מלא יותר. במהלך פגישות של טיפול זוגי אני, הפסיכולוגית, משקפת בצורה המדויקת ביותר שאני יכולה את דבריו של מי שמדבר, וגם מנסה להבין עד הסוף את הרגשות שעומדים מאחורי הדברים, ואף להגביר אותם - כדי שבן הזוג שמקשיב יבין כמה שיותר את דברי בן־הזוג המדבר. המטרה שלי היא להגדיל את ההבנה של מי שמדבר את עצמו, ובמקביל - להגדיל גם את ה"ראיה" של בן־הזוג המקשיב. כשבן־הזוג המקשיב שומע את דברי בן־הזוג המדבר, ושומע את דברי, המשקפים ומגדילים את העוצמה הרגשית - הוא מתחיל "לראות" יותר ויותר טוב את בן־הזוג המדבר. כעסים ורגשות טינה מתחלפים בחמלה ובהבנה כלפי בן־הזוג שמדבר. הרגעים האלו, של ההקשבה לדברי בן־הזוג ולדברי, המבינה אותו, הם רגעים חשובים ומרגשים. מרגש לראות איך ה"ראיה" של הזולת מתחילה להיות ברורה וצלולה יותר, ואיך תפיסות פנימיות כועסות משתנות להבנה ולאכפתיות.

לא רק בטיפול הזוגי - גם בחיי יומיום אנחנו יכולים "לראות" טוב יותר אחד את השני. כאשר אנחנו מבררים מה בן־הזוג מרגיש, כאשר אנחנו מנסים להבין את דבריו - אנחנו יכולים להתחיל "לראות אותו" טוב יותר. כאשר אנחנו מתייחסים ברצינות לדבריו, ומתגברים על הנטייה הטבעית שלנו להתווכח על אמיתות דבריו - גם אז אנחנו "רואים אותו" טוב יותר. כאשר אנחנו מנסים לחשוב על נקודת הראות של השני, על צרכיו, על איך הוא רואה את העולם מהמקום שלו, ומה חשוב לו - אנחנו "רואים אותו" טוב יותר.

בעצם, "לראות את השני" מזכיר מאוד את ההתכוננות, עליה כתבתי בכלי 51. כפי שציינתי שם, פרופ' גוטמן מצא, שהתכוננות חיונית מאוד ליחסי זוגיות טובים (3). ואכן ההתכוננות של גוטמן כוללת כל מה שצריך כדי "לראות" את הזולת: מודעות לרגש, פנייה כלפי הרגשות, סובלנות לחוויית הרגש, הבנה של הרגש, האזנה לא־הגנתית לרגש ואמפתיה כלפי הרגש.

אז בברכת "ראייה" טובה יותר אפרד מכם - שתוכלו "לראות" את בני־זוגכם טוב היטב, וש"יראו אתכם" היטב!

כמה הצעות טובות לשפר את ה"ראיה" ההדדית בזוגיות

1. נסו להתבונן מדי פעם במשך כמה דקות רצופות על בני־הזוג שלכם. רק התבוננו, מבלי לומר להם דבר, מבלי להתערב במעשיהם. התבוננו בתנועותיהם, בהבעות פניהם. האם בסופה של ההתבוננות הרגשתם, שאתם מכירים ומבינים אותם טוב יותר?
2. באילו מצבים אתם מרגישים, שלא "רואים אתכם"? רשמו את המצבים. האם אתם יכולים לפנות לאלו, שאינם "רואים" אותכם, ולשוחח איתם על הרגשתכם, שאינם רואים אתכם? אם לא - נסו רק לכתוב להם מכתב, שבו אתם מספרים על הרגשתכם, שהם אינם רואים אתכם. אינכם חייבים למסור להם את המכתב. יש סיכוי, שעצם כתיבת המכתב לאלו שאינם "רואים אתכם" - תשנה את היחסים.

כלי חמישים ושמונה: להקשיב באמת

ברשימה הקודמת כתבתי על "ראייה" של בן־הזוג. ברשימה הזו אכתוב על "הקשבה" לבן־הזוג.

חייבים להודות: לפעמים קשה לנו להקשיב באמת. לפעמים, דווקא כשהאנשים הקרובים לנו ביותר מספרים לנו דברים - תשומת־הלב שלנו בורחת. הדיבור שלהם הופך להיות משהו צדדי, ועיקר הקשב שלנו נמצא במחשבות שלנו היומיומיות. אנחנו לא איתם.

זוהי, אגב, תופעה רגילה. היא יכולה לקרות לכל אחד, והיא אכן קורית לכל אחד... ומה מרגיש האדם, הצד שלא מקשיבים לו היטב?

לרוב האדם שלא הקשיבו לו היטב - חש בכך.

ילדים, למשל, חשים כשלא מקשיבים להם היטב. הם רואים היטב, למשל, מתי אימא ממש מסתכלת עליהם, מתרשמת מדבריהם, ופניה ממוקדים בהם, והבעותיה זזות בתגובה למה שהם אומרים. אם אימא אינה פנויה, ופניה מעידות כי היא רק "עושה את עצמה" מקשיבה, אבל בעצם היא חושבת על משהו אחר - הילד מרגיש בכך היטב (1).

גם בני־הזוג שלנו מרגישים מתי אנחנו מקשיבים להם באמת ומתי לא. וכמובן, שגם בעבודה שלנו מרגישים מתי אנחנו מרוכזים ומתי אנחנו "לא איתם באמת". הקשבה אינה פעילות מובנת מאליו - הקשבה היא מאמץ (2). לפעמים ההקשבה

קורית באופן טבעי, ולפעמים אנחנו צריכים להתאמץ כדי להקשיב לזולת. המאמץ יתבטא בסילוק כל הערוצים האחרים שעלולים להפריע לנו בהקשבה לזולת: המחשבות על מה נקנה מחר, הזיכרונות מגיל ההתבגרות, והרהור על השכנה, שלא אמרה לי שלום היום במדרגות.

ואולי אין זה מקרי, שבטיפול פסיכולוגי, משלמים לפסיכולוגית עבור ההקשבה שלה. עצם ההקשבה, ההקשבה הטהורה, המלאה - היא מצרך מיוחד, שלא בקלות אפשר להשיג אותו בעולמנו.

אבל אנחנו, כאנשים שחיים עם בני־הזוג שלנו - יכולים (לפעמים...) לתת להם את ההקשבה הזו. והאמת היא, שגם אנחנו מרוויחים כשאנחנו מקשיבים טוב יותר. אנחנו מרוויחים מפני שאנחנו מרגישים כשאנחנו מקשיבים, שאנחנו נותנים לזולת משהו, שאנחנו איתו. אנחנו מרוויחים כשאנחנו מסתכלים על פניו, או פניה, כשהם מדברים - אנחנו מבינים אז יותר את מצב־רוחו ואת הנפש הפנימית שלו. אנחנו מרוויחים כשאנחנו מקשיבים לטון הקול שלו - אנחנו מבינים אז יותר מה עובר עליו עכשיו.

כשאנחנו ממש מקשיבים טוב נוצרת חוויה מיוחדת בינינו לבין האדם השני. אנחנו אז נותנים וגם מקבלים.

אנחנו גם מרוויחים כשאנחנו מקשיבים בקבוצה. בישיבת צוות, או בארוחת ערב משפחתית - אפשר להקשיב, ואפשר "לרחף" - לא להיות שם באמת. וקל "לרחף" - יש הרבה מחשבות, שמעסיקות אותנו, ולא תמיד השיחה, שמתקיימת עכשיו, נשמעת מרתקת במיוחד או חשובה. ובכל זאת - אם האנשים בארוחה חשובים לכם - הקשיבו להם. הקשיבו למה שבן־זוגכם מספר, למה שבת־הזוג עונה. הקשיבו אפילו לשני הילדים שלכם, שרבים קצת ביניהם. שימו לב לתווי פניו של הילד ששותק. וגם אם אין לכם משהו חשוב לומר - הקשיבו. אם יהיה לכם, מתוך ההקשבה, גם משהו לומר - אמרו אותו.

אין זה מקרי, שילדים שמתחברים היטב לילדים אחרים הם ילדים, היודעים קודם להתבונן היטב מה קורה בקבוצה - לפני שהם משתלבים בה (3). אם "תרחפו" ולא תתאמצו להתבונן - תפסידו את פניהם של בני־הזוג שלכם ואת דבריהם בארוחת הערב. תפסידו את צחוקם כשהם שמחים. תפסידו את הרגשות של בני־זוגכם כשהם מספרים על מה שאירע להם היום. תפסידו את היחד הזה, ותהיו לבד עם עצמכם ועם מחשבותיכם.

ויש לי הצעה נוספת: שימו לב טוב לא רק אם אתם מקשיבים לאחרים, אלא גם אם מקשיבים לכם טוב. בקשו, שיקשיבו לכם כמו שצריך, לא ב"חצי אוזן".

לפעמים נשים מספרות על בעל, שמקשיב תוך כדי שהוא מסתכל במחשב. זה לא נעים להן. בקשו, שיסתכלו עליכם כשאתם מדברים.

כמה הצעות טובות לשיפור ההקשבה המלאה בזוגיות

1. שוחחו עם בני־זוגכם כשכל אחד מכם מאפשר לשני לגמור את דבריו עד הסוף, מבלי להיכנס לדבריו באמצע - זוהי משימה לא קלה עבור ישראלים, אבל מעניינת ומלמדת. רק כשבני־זוגכם מסיימים לגמרי את דבריהם - ענו אתם, ואמרו כל מה שיש לכם לומר. שוחחו אחר־כך עם בני־הזוג: איך הם הרגישו כשהקשבתם להם בלי לעצור אותם? האם הייתם רוצים להמשיך לדבר כך מדי פעם?
2. נסו להבחין מתי אתם מקשיבים מלוא הקשב לילדיכם (ולא משנה באיזה גיל הם) ומתי הקשב שלכם הוא חלקי. נסו לבדוק לעצמכם: האם כשהם מדברים על נושאים מסוימים קשה לכם להקשיב באופן מלא? האם יש שעות מסוימות בהן הקשב שלכם טוב פחות?
3. נסו לשאול את בני־הזוג שלכם מתי והיכן הקשב שלהם אליכם הוא הטוב ביותר. בסוף היום, כאשר אתם נפגשים ומדברים? בבית־קפה, בפגישה משותפת שלכם?
4. נסו לשאול את בני־הזוג שלכם מתי והיכן הקשב שלהם אליכם הוא הגרוע ביותר. בטלפון הנייד, באמצע העבודה? או בבוקר, כשהם ממהרים לצאת מהבית? כשתדעו מתי הקשב שלהם הוא הגרוע ביותר - תשתדלו, אני מניחה, להשתמש כמה שפחות להשיג קשב אליכם בהזדמנויות אלו.

כלי חמישים ותשעה: עזרה הדדית בזוגיות

החיים מלאים בעליות ובירידות, ולא פעם קורה, שאחד מבני זוג נקלע לתקופה קשה. איך מגיב אז בן־זוג, או בת־זוג, כשבן־הזוג שלהם נמצא במצוקה? המצוקה יכולה להיות מסיבות שונות: בגלל משבר בעבודה, או בעיה בריאותית, או סתם תקופה של מצב־רוח לא טוב.

האם בן־הזוג רגיש אז מספיק להבין, שיש כאן מצב של מצוקה? האם הוא פונה לבת־הזוג שלו ומתעניין בבעיה? האם הוא מסוגל להקשיב? האם הוא מציע עזרה כלשהי?

לפעמים בני־זוג אינם ממש "נמצאים" עם הגבר, או האישה, בזמן מצוקה. כך למשל ישנם גברים, שאינם יודעים כיצד להיות עם האישה שלהם אם היא במשבר נפשי לאחר הלידה. הם עסוקים בענייניהם, וגם אם הם חשים שהיא עוברת משבר - הם לא נמצאים מספיק איתה, לא מגייסים עבורה את העזרה המקצועית הנדרשת, ולא יושבים ומשוחחים איתה מספיק. הם אינם תומכים מספיק בתקופה הזו, כשהאישה מרגישה שהיא "על הקרשים", בקושי שורדת נפשית. האישה יכולה אחר־כך במשך שנים לזכור לרעתו של הגבר את חוסר־ההתייחסות שלו, שהרגישה כשהיא כל־כך סבלה והיתה בודדה ונואשת. A friend in need is a friend indeed - אומר הפתגם באנגלית, וזה כל־כך נכון - גם עבור זוגות.

גם גבר יכול, לפעמים להיות במצוקה, למשל - בגלל קשיים בעבודה. האם אשתו "נמצאת" אז איתו? האם היא מדברת איתו על מה שמעיק עליו? האם היא תומכת בו? האם היא עוזרת לו למצוא פתרונות לבעיות, שבהן הוא נתקל? האם היא מקלה עליו את העומס בבית, כדי שיוכל לנוח ולהתאושש מקשייו בעבודה? הידיעה, שבן־הזוג, או בת־הזוג שלך, עזרו ומסוגלים גם לעזור לך בעתיד - היא ידיעה חשובה בזוגיות. החוויה של עזרה זוגית כזו היא חוויה, שזוכרים אותה לאורך שנים, ומוסיפה לתחושת האמון והחברות של בני־הזוג, ולחוויית הביטחון, שאותה מדגישה ג'ונסון, כחוויה קריטית לזוגיות מאושרת (1).

לעומת זאת, כישלון ביכולת "להיות שם" בזמן מצוקה - הוא כישלון, שיכול לגרום לכעסים, הסתייגויות, ולפגיעה באמון ובחברות הזוגיים. היכולת לעזרה בין בני־זוג היא מרכיב משמעותי בזוגיות טובה, כפי שהיא מרכיב חשוב בכל חברות טובה.

כדי להיות מסוגל להגיש עזרה בזוגיות צריך כמה יכולות אישיות.

כדי להגיש עזרה בן־הזוג צריך להיות בעל יכולת להרגיש, שבת־הזוג נמצאת בבעיה, גם אם היא לא אומרת את זה במפורש. כדי להגיש עזרה בן־הזוג צריך להיות מסוגל לברר מה קורה לאישה ומה הבעיה שעוברת עליה, ולהיות מסוגל להתפנות, נפשית ומעשית, לעזור לה. גם העזרה אינה פשוטה תמיד: לפעמים בן־הזוג יכול לעזור בעצמו, ולפעמים הוא צריך לעזור לה למצוא אנשים אחרים, בעלי־מקצוע, שיעזרו לה. בן־הזוג העוזר יכול לעזור מתוך רצון אמיתי להקל ולשפר את המצב של בת־הזוג, אבל הוא צריך גם להיזהר ולעזור בעדינות ובהתחשבות, ולא ללחוץ יותר מדי.

בסופו של דבר בן־הזוג העוזר ירוויח מהעזרה שלו: הוא ירוויח בכך שבת־הזוג שלו תרגיש טוב יותר לאחר שתתאושש ממה שעובר עליה, ולכן יהיה לו יותר

נעים איתה. והוא ירוויח כמובן מכך, שבת־הזוג תודה לו על כך שהיה לצידה כשהיתה במצוקה. והוא גם ירוויח כי עצם החוויה של ההתגייסות והנתינה היא חוויה חשובה ומשמעותית, עבורו, הנותן.

ומה לגבי בן־הזוג הנעזר? בן־הזוג הנעזר קודם כל יודה בליבו, או גם במפורש, לבת־הזוג, שמתגייסת לעזרתו. הוא ישמח, שהיא שמה לב והבינה באמת שהוא נמצא בקושי. הוא ירגיש, שמשהו משמעותי קורה בכך שהיא, האדם שקרוב לו ביותר, היא זו שנמצאת איתו ברגעים קשים לו, ולא אנשים מרוחקים יותר. אולי הוא ירגיש מבוכה מסוימת עם החולשה שעוברת עליו, כשהוא לא במיטבו, אבל אולי הוא גם יוכל לדבר על זה איתה. ואולי הוא גם ייזכר, שהיו פעמים שהמצב היה הפוך, והוא עזר לה. לאחר שמצבו ישתפר הוא ירגיש הכרת תודה גדולה לבת־הזוג שלו, שעזרה לו. אולי הוא אפילו ירגיש, שהקושי הזה שהוא עבר, ושהיא היתה מעורבת בו ועזרה לו, חיזק את הזוגיות שלהם ואת הקשר ביניהם. שהיתה כאן הצהרת נאמנות ומחויבות, וגם אכפתיות. ואולי אפילו אהבה.

כנראה, שעצם ההתגייסות והניסיון לעזור הם חשובים בעיני לא מעט בני־זוג, גם אם היכולת עצמה לעזור היא לא תמיד גבוהה. לא במקרה בני־זוג בטיפול זוגי לא פעם מעלים כעסים נושנים על מצבים, שבהם הם היו במצוקה גדולה, כמו מחלה או דיכאון, ובן־הזוג לא היה לצידם. זיכרון כזה לא פעם מערער את תחושת הזוגיות ופוגע בצורה משמעותית בהרגשות כלפי בן־הזוג שלא הבין, לא עזר או לא סייע.

כך למשל במצבים של דיכאון קליני, יש חשיבות רבה לטיפול זוגי, שממוקד בעזרה לאדם המדוכא (2). במצב זה בן־הזוג מתגייס לעזור לבת־הזוג, או להיפך. טיפול כזה יכול להיות יעיל הרבה יותר מטיפול אישי בדיכאון. בטיפול זוגי בדיכאון בן־הזוג עוזר בדרכים שונות: בן־הזוג יכול לעזור בהקשבה לקשיים, במתן תמיכה ועידוד, בהמרצת האדם המדוכא לעשות פעולות שעושות לו יותר טוב, בהשגחה על הטיפול התרופתי שלו, ועוד. גם בהפרעות נפשיות אחרות, כמו למשל בהפרעות חרדה שונות, לבן־הזוג יכול להיות תפקיד משמעותי ובונה בעזרה לבן־הזוג החרד.

ויש עוד חשיבות לנושא העזרה ההדדית: כשבני־הזוג מרגישים מחויבים לעזור זה לזו ולהיפך, הרי גם ברגעי כעס ומריבות - הם לא יפגעו יותר מדי זה בזו. המחויבות הבסיסית הזו, שהם חשים זה לשלום זו, ולהיפך, תמנע מהם מלפגוע יותר מדי זה בזו. אחרי הכל, המחויבות הזו גדולה יותר מן הכעס הזמני או מהצורך לבטא את הכעסים באותו רגע באופן מלא ושלם.

אבל מתי היכולת הזו לעזרה הדדית נפגעת?
ישנם כמה מצבים, שבהם בני־הזוג אינם מושיטים עזרה לבן־הזוג שבמצוקה. אנסה למנות כמה מהם:

1. בן־הזוג חש חוסר־אונים - **כאשר בן־הזוג, שיכול היה לעזור, חש עצמו חלש ושאין לו מה להציע**. הוא חש, שאין ביכולתו לעזור לבת־הזוג במצוקה משום שאינו יודע כיצד לעזור, או שהוא חושש מתגובה דוחה מצידה, או שהוא חושב שהיא כבר תצליח להסתדר לבדה. במצבים כאלו חשוב להבהיר לבן־הזוג, שהוא לא חייב להציע עזרה ממשית ומעשית, אלא שעצם הנכונות שלו להציע עזרה, הקשבה או תמיכה - היא החשובה.
2. רגשות של כעס וחשדנות - לפעמים קשה לבת־הזוג להציע עזרה לבן־הזוג **מתוך רגשות מצטברים של כעס**, שגורמים לה לחוש למשל, שהוא אינו מתחשב בה - ולכן היא אינה רוצה לעזור לו כעת. במצבים אחרים של חשדנות בת־הזוג יכולה להרגיש, שמצב הקושי שקיים הוא סוג של מניפולציה, שמפעיל בן־הזוג על מנת לקבל יתרון מסוים בזוגיות, או בכלל. במצבים כאלו חשוב לעזור לבת־הזוג להיות אמפתית יותר כלפי בן־זוגה ולראות את מצבו כפי שהוא באמת, ופחות מבעד למסננת של הכעס או החשד. יכול להיות גם, שהתגייסות שלה לעזרתו - תפתור חלק מהקשיים הקודמים שהיו ביניהם, ותעזור לשיפור היחסים.
3. קשיים בתקשורת - לעיתים **בן־הזוג שבמצוקה אינו מאותת על קשייו לבת־הזוג שלו**. גם אם הוא סובל ומתקשה הוא אינו יודע לספר על הקושי האישי שלו. במקום זה הוא מבטא את קשייו בצורת כעסים, או הסתגרות או מחלות פסיכוסומטיות. במקרה כזה צריך רגישות מיוחדת מצד בת־הזוג להבין, שבן־זוגה במצוקה, וכן נכונות לחדור את שריון אי־התקשורת על מנת להבין מה קורה לבן־הזוג ולנסות לעזור לו.
4. קשיים באמפתיה - במצב כזה בן־הזוג מתקשה באמת לחוות מה עובר על בת־הזוג. הוא יכול לחשוב, **שהבעיה שהיא עוברת אינה באמת קשה עבורה**, או שהיא "עושה את עצמה". במצב כזה חשוב להבהיר לבן־הזוג מהם באמת רגשותיה ומצבה הנפשי של בת־הזוג, כדי לשפר את האמפתיה שלו. אם באמת הוא יצליח לקבל ולהיות אמפתי למצבה - יש סיכוי שזה יביא לשיפור משמעותי ביחסו אליה במצב המצוקה.

כתבתי היום על עזרה הדדית בין בני־זוג: על המרכיבים שלה, על החשיבות שלה, וגם על גורמים, שיכולים לפגוע בה. אין ספק, שהעזרה ההדדית קיימת אצל זוגות

רבים. אין זה מקרי, שמחקרים מראים, שזוגיות טובה קשורה יותר מכל לחברות טובה, ועזרה הדדית היא בהחלט מהמרכיבים החשובים של חברות טובה (3). עם זאת יש זוגות רבים, שהזוגיות ביניהם טובה, אבל בכל זאת יש קושי, בעת צרה, במתן עזרה הדדית ובקבלתה. אולי דווקא ההכרה בחשיבות העזרה ההדדית יכולה לעזור להם לחתור לשיפור התחום הזה, כך ששניהם ירגישו מוגנים ומובנים בקשר הזוגי.

כמה הצעות טובות לשיפור העזרה והתמיכה בזוגיות

1. חשבו: האם יש לבני־הזוג שלכם ישנה כעת בעיה, שבה אתם יכולים לעזור לו? העזרה יכולה להתבטא בעזרה מעשית, אבל גם רק בהקשבה לבעיה, ומתן תמיכה. נסו לתת לו, או לה, עזרה בקשר לבעיה, והרגישו אחר־כך: עד כמה אתם מרגישים טוב אחרי שעזרתם? עד כמה העזרה שיפרה את ההרגשה ביניכם?
2. האם יש לכם בעיה, שהייתם רוצים לבקש לגביה עזרה מבני־הזוג שלכם? חשבו על בעיה כזו, ובמה בן־הזוג, או בת־הזוג שלכם יכולים לעזור לכם. שוב – זו אינה חייבת להיות עזרה מעשית, העזרה יכולה להיות גם עזרה רק בצורת הקשבה, הבנה ומתן תמיכה. כעת גשו לבני־הזוג שלכם, ספרו להם על הבעיה, והגדירו בבירור במה הייתם רוצים לקבל מהם עזרה.
3. אם אכן קיבלתם עזרה כלשהי מבני־הזוג שלהם, הודו להם על כך. אל תתביישו לומר, שעזרתם סייעה לכם, ושאתם מעריכים את התגייסותם למענכם.

כלי שישים: מתלות לעצמאות

מה לעשות, אם יום אחד בת־הזוג שלך מבקשת ממך להיות יותר עצמאי? היא מבקשת: "די, תסתדר קצת יותר לבד, די לבקש ממני כל הזמן בקשות, זה לא נעים לי..." הבקשה הזו עלולה להיות מעליבה מעט, מעוררת חרדה. השאלה הזו מעלה שאלות כמו: "מה, נמאס לה ממני? אני תלותי מדי בשבילה??"
אתחיל בתיאור של זוג, שעבר תהליך כזה – תהליך של מעבר מתלות לעצמאות: דני הוא אדם, שאוהב להניע וליזום מהלכים: הוא חרוץ, מעט פרפקציוניסט, ונרתם למשימות שלו בכל ליבו. מיכל, אשתו, היא רגועה יותר, שלווה, ואיטית

יחסית. כשהיא רוצה משהו היא נוטה לדחות אותו. דני, לעומתה, יוזם דברים בעבודתו, וגם בבית: בבית הוא יוזם בישולים מיוחדים, הוא יוזם חוגים חדשים לילדים, מפגשים חברתיים ומשפחתיים ויציאות לנופש. אבל דני אינו עומד בכל העומס שהוא לוקח על עצמו, שכולל כמובן גם את העבודה שלו. כאשר הוא עמוס מדי הוא נוטה לבקש ממיכל, שתעשה עבורו משימות, שקשורות ליוזמות שלו: שהיא תיקח את הילד לחוג היום – ושגם לא תשכח לחזור איתו אחרי כן על החומר למבחן שיש מחר, שתקבע להם זמן במסעדה המיוחדת שמצא, ושתבשל לכולם את הפיצה – שהוא מצא מתכון שלה באינטרנט.

מאז שהתחילו להיות יחד – מיכל הסכימה לעשות מה שדני ביקש ממנה. היא נהנתה מהיוזמות ומרוח העשייה של דני, ולא היה אכפת לה להיענות לבקשות שלו. היא הבחינה, שבזכותו הם עושים דברים, מתקדמים וגם מטפלים טוב יותר בעצמם ובילדים.

אבל בזמן האחרון מיכל התחילה להרגיש, שהבקשות של דני מתחילות כבר להרגיז אותה. הן נשמעות כמו פקודות, או כמו נדנוד, כאילו הוא כל הזמן מנסה להפעיל אותה. דני מצדו גם פיתח בשנים האחרונות סימפטום של כאבי־ראש, שמופיע בכל פעם שמוטל עליו עומס־יתר, כך שמיכל הבינה, שלא רק היא סובלת מעומס המטלות שדני מצפה לבצע.

יום אחד מיכל היתה כעוסה מאוד. כשדני ניסה לברר למה, היא אמרה, שהוא ממש הרגיז אותה באותו יום עם מבול הבקשות וההוראות והתזכורות שלו. "די," היא אמרה לו, " אני לא יכולה כל הזמן לעזור לך ולעשות דברים, שאתה רוצה לעשות, ולא יכול או קשה לך או שאתה לא מספיק לעשות! תפסיק לבקש ממני דברים, או לפחות תבקש הרבה פחות..."

דני קצת נבהל ברגע הראשון, אבל בסך הכל דני הוא אדם רגיש ומודע לעצמו. הוא הבין מה קורה, ואחרי ההפתעה והפגיעה הראשוניים, שחש מדבריה של מיכל, הוא החליט להשתנות. המצב, שמיכל כעסה עליו, היה מוכר לו: כמה פעמים בחייו האשימו אותו בתלותיות־יתר, והוא עצמו היה במצבים בעבודה ומול הוריו, שבהם השתמשו בו כ"עוזר". כאשר הוריו השתמשו בו כ"עוזר" הוא היה מרגיש, שמפסיקים אז לראות אותו, ושהוא חש אז מולם עצבני וכלכן דני החליט להשתנות. הוא החליט להפסיק לבקש ממיכל דברים שאינם ממש הכרחיים. "אין מה לעשות", הוא אמר לעצמו, "אני אסתדר לבד. באמת נשענתי על מיכל יותר מדי לכל העשיות המרובות שלי. זה הפריע למיכל, אני מבין אותה. אני אסתדר לבד. ואם יהיה לי קשה – או שאלמד דברים חדשים, שתמיד מיכל עשתה בשבילי,

או שפשוט לא אעשה מה שקשה לי לעשות. לא נורא להוריד הילוך טיפה, אולי זה יעזור עם כאבי הראש שלי. אני אראה לה שאני לא תלותי."
כך דני אמר לעצמו, והתחיל לבצע. כמו שציינתי - דני הוא איש מעשי, איש־ביצוע, וגם בנושאי זוגיות הוא משתדל להיות מעשי, וגם גמיש.
אבל מדוע מיכל אמרה "די" ? איך אפשר להבין את ה"די" שלה מבחינה פסיכולוגית?
מיכל אמרה "די" כי נמאס לה שמבקשים ממנה דברים, ולא רואים אותה מספיק. הפסיכואנליטיקאי הנודע היינץ קוהוט תיאר יחסים, שבהם אנחנו מצפים מהשני, שיספק את צרכינו, ולא רואים אותו עצמו. קוהוט קרא לסוג כזה של יחס לזולת - "יחס אל selfobject", או בעברית "זולתעצמי" (1). במצב הזה, שבו השני הופך עבורנו לזולתעצמי, **אנחנו לא רואים אותו כאדם בעל צרכים נפרדים, אלא כמי שמחובר אלינו.** האדם שהוא זולתעצמי עבורנו נחווה על־ידנו לא כאדם נפרד, אלא כאדם, שמחובר לעצמי שלנו (וכנראה שלכן קוהוט כתב את המילה הזו, מחוברת), ולכן הוא גם אמור לספק צרכים שלנו. המצב שבו הזולת מספק צרכים שלנו, ואין לו קיום עצמאי משל עצמו, יכול להיות גם מצב טבעי ונורמלי, כותב קוהוט, אין זה בהכרח מצב פתולוגי. הרבה פעמים בחיינו אנחנו זקוקים לשני בשביל מילוי צרכינו, וזה בסדר. אבל ההבדל בין הנורמלי לפתולוגי מתבטא כמובן - במינון, ועד כמה אנחנו יכולים לעבור בקלות ובגמישות מיחס לשני כזולתעצמי שלנו ליחס לשני כאדם נפרד. תינוקות וילדים, למשל, ממעטים לראות את הוריהם כזולת/אדם נפרד, וזה בסדר - ההורים אמורים להיות עבורם זולתעצמי. הם זקוקים להורים כזולתעצמי - עד שיגדלו קצת, ויוכלו לראות את ההורה גם כזולת/אדם נפרד.
בקשר בין אנשים בוגרים לא נעים להיות זולתעצמי עבור השני כל הזמן. אתה חש אז, אם נשתמש בסלנג, שאתה "שקוף", שהשני " לא רואה אותך" ו"משתמש בך". אתה נעשה אז כועס וממורמר, ולא תמיד מבין למה.
ומה חש מי שהופך את בת־זוגתו, למשל, לזולתעצמי, מי שנשען על זולתו, כמו דני? לרוב הוא חש, שיש לו צורך דחוף. דני היה זקוק לעזרה, והוא חש מאוד בנוח עם מיכל, וסמך עליה. הוא הרגיש בנוח לבקש ממיכל, שתעזור לו. **מבקש העזרה גם חש, שהוא אינו מסוגל לעשות דברים בעצמו.** במקרה של דני ומיכל - דווקא ההתנערות של מיכל מההוראות ומהתלות של דני אפשרו לדני לראות עד כמה הפך עצמו לפעמים לתלוי במיכל, ושמיכל קוראת לו לצאת לעצמאות - בשבילו ובשבילה.

ואין זה קל לצאת לעצמאות, ולאפשר לבת־הזוג להפוך בחזרה לאדם נפרד. אין זה קל, אבל זה חשוב.
מיכל ודני טיפלו בבעיה היטב: מיכל הסבירה את עצמה, דני הבין, והוא מנסה להשתנות. יש לקוות שיצליח. כשבן־זוגנו הוא אדם פחות מבין מדני - מוטלת עלינו המשימה להציב גבולות ולצאת מתפקיד הזולתעצמי בעצמנו.

כמה הצעות טובות לצמצום חוסר־התחשבות בזוגיות

1. חשבו על עצמכם: האם הפכתם מישהו לזולתעצמי שלכם יותר מדי בזמן האחרון? האם זה מפריע לו, או לכם? נסו לדבר עם אותו אדם - האם הוא חש ש"השתמשתם" בו יותר מדי לאחרונה, ובמה הוא חש ש"השתמשתם" בו. נסו כעת להתחשב יותר באותו אדם, אם יש צורך.
2. האם מישהו הפך אתכם בזמן האחרון לזולתעצמי ואתם רוצים להתנער מכך? דברו עם אותו אדם, והסבירו לו, שאולי לא הרגיש בכך, אבל להרגשתכם הוא מרבה מדי "להשתמש" בכם לאחרונה. בקשו יותר התחשבות ואמרו באופן ברור אילו שינויים אתם רוצים שיחולו בבקשות וב"שימוש", שאותו אדם עושה בכם.
3. האם יש אדם, ה"משתמש" יותר מדי באנשים, שקרובים אליכם ביותר? דברו עם הקרובים אליכם על כך, בין אם הם מבוגרים או ילדים. הסבירו להם את המצב, ושאינם חייבים לתת ש"ישתמשו" בהם יותר מדי.

פרק 6

הורות ואושר

כלי שישים ואחד: האם הורות תורמת לאושר ?

האם הורות תורמת לאושר?
מחקרים אחרונים מראים ממצאים מביכים (1), שההורות עלולה לפגוע באושר. המחקרים האלו מראים, למשל, שמרגע הולדת הילד הראשון האושר הזוגי יורד, והוא הולך ויורד, עד לגיל ההתבגרות. בגיל ההתבגרות של הילדים האושר הזוגי הוא הנמוך ביותר - ואנו יודעים שהאושר הזוגי משפיע על האושר האישי (2). אחרי גיל ההתבגרות של הילדים, מראים אותם מחקרים - האושר הזוגי עולה.
מחקר אחר הראה, שכאשר שואלים אימהות לילדים קטנים מהי הפעילות האהובה עליהן ביותר, הרי משחק עם ילדיהם מדורג באחד המקומות הנמוכים ברשימה (3).
אם כך - אולי לא כדאי להביא ילדים לעולם? אולי ילדים פוגעים באושר האישי? ואולי ילדים פוגעים גם באושר הזוגי, שתורם לאושר האישי?
אבל, טוענים המחקרים, ילדים תורמים לאושר במובן אחר. **ילדים תורמים לתחושת המשמעות בחיים, ותחושת המשמעות - תורמת לאושר.** גידול ילדים, על כל הקשיים שבו, נותן לרוב ההורים - תחושה של משמעות. ההורים מרגישים, שהם עושים בגידול הילדים עשייה משמעותית, עשייה חשובה.
במובן הזה גידול ילדים מזכיר את שם ספרו החשוב של פרופ' מרטין זליגמן, "אושר אמיתי", שהוא תרגום מאנגלית של המילים "profound happiness" (4). בתרגום לאנגלית תרגמו את המילה profound למילה "אמיתי", אבל בעצם אפשר היה לתרגם אותה גם למילים "עמוק", או "משמעותי". וזוהי באמת הטענה של זליגמן, חוקר אושר מוביל.
זליגמן טוען, **שאושר אינו רק ההנאה הרגעית והקלה של מה שאתה עושה כרגע. אדם חווה אושר כאשר הוא עושה דברים, שנחווים כמשמעותיים עבורו, ולא פעם אלו דברים, שאינם קלים עבורו. אלו יכולים להיות אתגרים, שדורשים ממנו תכונות אופי כמו נחישות, התמדה, סבלנות ועוד.** אלו אתגרים, שיכולים להוות עבורו מקור לאושר, אבל גם מקור לתסכול ולכעס. אדם, שיסתפק רק בעשייה מהנה וקלה - לא ייהנה מחייו במובן האמיתי והעמוק של המילה.
במובן הזה גידול ילדים הוא סוג כזה של אתגר. זוהי משימה, שיש איתה (עבור רוב האנשים) משמעות רבה, מעורבות גדולה ורגשות חזקים - טובים ורעים. זוהי משימה קשה, שיש עמה גם הרבה הנאה ואושר.
ברשימות שכתבתי בחלק זה של הספר, על הורות ואושר ניסיתי להראות,

באמצעות הכלים שכתבתי עבורכם, איך אפשר להגדיל את תחושת המשמעות וההנאה מגידול ילדים, ולהקטין את התסכולים והקושי. אבל למעשה רוב הכלים, שנתתי בחלק על זוגיות ואושר, יכולים להתאים גם לפרק זה. כלים כמו: ראיית הזולת והקשבה לו, זהירות על "חנות הזכוכית" של הזולת, התגייסות בעת צרה – כל אלו רלוונטיים גם לנושא של הורות.
אם כך, בפרק הזה אני מביאה כלים נוספים, שהם מיוחדים להתמודדות עם ההורות, ומטרתם להגדיל את האושר ולהקטין את הקושי של המשימה הקשה, המשמעותית והמהנה הזו – הורות.

כמה הצעות טובות להבנת האושר שלכם בהורות

1. האם לפני שהבאתם ילדים לעולם חשבתם שחווית גידול הילדים תהיה מאושרת יותר מכפי שהיא עבורכם? מה בגידול הילדים פוגע באושר שלכם? רשמו זאת ביומן.
2. איזו תחושה של משמעות מעניקה לכם ההורות לילדיכם? (משמעות אפשרית למשל היא האהבה, שביכולתכם לתת לילדיכם, או היכולת לחנך אותם בצורה טובה, או האפשרות לחוש חשובים ומשמעותיים עבורם). רשמו את כל המרכיבים של תחושת המשמעות, שגורמת לכם ההורות.

כלי שישים ושניים: הורים מתחברים לדורות קודמים

בחודשים הראשונים להיותי אימא עלו בזיכרוני תמונות הקשורות לצפת, עירו של סבא שלי. הסיפורים של סבא שלי על משפחתו מצפת (1), הזיכרונות שלי מהבית העתיק, שבו חי הוא עצמו בצפת – כל אלו באו אלי בהפתעה ובעוצמה אחרי שנולד ילדי הראשון.
ישבתי והנקתי את בני התינוק בחדר קטן בשיכון נחמד בירושלים, ולא הייתי בטוחה אז בעצמי כאימא: "איך אחזיק את התינוק שלי כשאני מניקה אותו?? ואיפה שמים את היד...? זה לא הולך כמו שהראתה האחות המדריכה בבית־החולים אחרי הלידה לכולן... ובכלל, האם אהיה באמת אימא טובה?? וכדאי לי לחזור לעבודה, ולמה לי לחזור לעבודה עכשיו, כשהוא כל־כך קטן? אני לא עוזבת אותו ככה, בגיל כזה..."
המון שאלות ודאגות הציפו אותי אז.

אבל סיפורים, שהכרתי וקראתי מילדותי, על המשפחה שלי, שמוצאה מהיישוב הישן בירושלים ובצפת – הגיעו למחשבותי, מבלי שהזמנתי אותם אפילו – והקיפו אותי. הסיפורים והתמונות של צפת חיזקו אותי והזכירו לי, שיש מי עומד מאחורי. התמונות מצפת נתנו לי תחושה, שאני והתינוק שלי ממשיכים מסורת של אימהות מצפת, שהלכו, שנים לפני, יחפות, לבושות בכתונת ארוכה על רצפת האבן בחדרים גבוהי תקרה, תכולים ומוצלים, כשבידיהן תינוק. ושהנשים האלו היו עסוקות מאוד, כמוני עכשיו – בתינוק הזה. והייתי מדמיינת לעצמי אימא מצפת, נאמר מן המאה ה־19, מטפלת בתינוק שלה בלי לדעת הרבה, אבל מטפלת בו היטב. והאם הזו, כמוני עכשיו, היתה אוחזת בבנה התינוק, הבהיר, ומניקה אותו בשקט מהשד הגדול והלבן שלה, ומסתכלת על הלילה הכחול שבחלון. במרחק מחלונם נמצאים הרי מירון הכהים.

ופתאום גם אני, כמוהן, השתוקקתי לדבר באידיש – שפה שאיני מכירה כמעט, שפה שהייתי שומעת את אבי מדבר עם בני משפחתו. רציתי לדבר כמו הנשים במשפחתו, שאותן שמעתי, כילדה, מדברות אל אבי בזמן שביקרנו אצלן. והדיבור של הנשים ממשפחתו של אבי היה תמיד דיבור רך. דודתו או סבתו של אבי היו מביטות אליו באהבה ובחיוך. לא הבנתי מה שאמרו לאבי הדודה שלו, וסבתו, ובת־דודתו – אבל את המנגינה הרכה של השפה קלטתי.

קרל יונג, פסיכואנליטיקאי, היה אומר, שהתחברתי אז, לאחר לידת בני הראשון, לארכיטיפים ומיתוסים של אימהות – ושהם השפיעו על זהותי כאימא (2). שאלו הם ארכיטיפים ומיתוסים היסטוריים, שעברו דורות, עד שהגיעו אלי, ושהם מזינים אותי. יונג היה מוסיף, שהאימהות שעולות בדמיוני מחזקות אותי ומחברות אותי לארכיטיפ האם. ובאמת, בלידות שלי עלו בזיכרוני נשים משבטים קדמונים, שילדו על אדמה קשה, או על סדינים באוהל. עד היום, כשאחד מילדיי מתקרב אלי, וצוחק קרוב לפני – אני שמחה, ופתאום חושבת על אימהות רבות, שקדמו לי בהיסטוריה, ושהיו מאושרות כך מילדיהן כשאלו צחקו אליהן.

האם גם אתם, כהורים, יכולים להתחבר לתמונות כאלו מהעבר, או מההיסטוריה, או מהתנ"ך, שיכולות להוות עבורכם מודל מרגיע, מודל מחזק?

יונג היה ממליץ לכם להתחבר לדמויות מהעבר, שיכולות לשמש עבורכם מודל והשראה – כשאתם חשים חסרי־בטחון או מבולבלים. החיבור לדמויות של הורים מן העבר יכול לתת לכם הרבה כוח, היה יונג אומר, מפמפם במקטרתו, כשאתם מתמודדים בחוסר־בטחון, כהורים חדשים.

אבל לדעתי החוויות שחוויתי, כשדמיינתי אימהות מההיסטוריה של משפחתי

בצפת, לא רק תרמו לי תחושה של שורשיות וביטחון, אלא גם העניקו משמעות עצומה לחוויית ההורות הראשונה שלי. וזו אותה משמעות, שכתבתי עליה בכלי הקודם – המשמעות שגורמת להורות להיות חוויה חיובית כל־כך, למרות הקושי שבה.

ונראה, שהחיבור הזה לדורות הקודמים הבהיר לי, שהגעתי למקום מאוד מאוד חשוב עבורי עכשיו. **ושגם אם קשה לי – דורות שלמים עומדים מאחוריי. והדורות האלו – תמכו בי ובמעשיי כאימא טרייה ומתרגשת. וההתחברות הארכיטיפית הזו העצימה את המשמעות של ההורות, וכך הגדילה גם את אושרי, למרות הקשיים שהיו.**

כמה הצעות טובות לשאוב חיזוק להורות מהדורות שקדמו לכם

1. לאילו דמויות מן ההיסטוריה הכללית או מן ההיסטוריה המשפחתית שלכם הייתם רוצים להתחבר כדי לשאוב כוחות? חשבו על דמות, שהייתם רוצים להתחבר אליה. דמיינו בראשכם את הדמות, ואת מעשיה במצבים דומים לשלכם. אחר נסו להתייעץ עם הדמות בשיח דמיוני לגבי הקשיים שלכם, ולקבל ממנה תשובות לגבי שאלות שלכם.
2. אילו כוחות אתם יכולים לקבל מההיסטוריה המשפחתית שלכם? לאיזה ענף במשפחה שלכם הייתם רוצים להתחבר עכשיו, על מנת ללמוד מקרובי המשפחה שבענף חוכמת חיים? כתבו לעצמכם ביומן את השמות של אותם אנשים מן ההיסטוריה המשפחתית, שאליהם הייתם רוצים להתחבר – גם אם אנשים אלו כבר אינם בין החיים.
3. לפני שאתם הולכים לישון היזכרו באותם אנשים מן ההיסטוריה המשפחתית שלכם, ותנו לעצמכם להיות איתם לפני שאתם נרדמים.
4. אם אתם מעוניינים בכך – שוחחו וחקרו (עם קרובי משפחה אחרים) על אותם קרובי משפחה, שמהם אתם רוצים ללמוד חוכמת חיים.

כלי שישים ושלושה: האם נוגעים בנו מספיק? האם אנחנו נוגעים מספיק?

לפעמים, כדי להיות מאושרים יותר, אנחנו מתאמצים מאוד כדי להשיג דברים, שקשה להשיג. אנחנו שואפים למוצרים, שצריך לרוץ לחנויות כדי לקנות, או

להצלחות, שצריך לעבוד קשה בשבילן. אנחנו מאמינים, שהדברים האלו יעשו לנו טוב, ושהם חשובים לנו (ולפעמים זה נכון באמת), אבל משהו פשוט הרבה יותר מכך – אנחנו שוכחים. מהו אותו דבר פשוט, שיכול לעשות אותנו מאושרים יותר, ואנחנו נוטים לשכוח אותו?

לעיתים קרובות אנחנו שוכחים את המגע הפשוט, הבסיסי, הלא־מיני, בינינו לקרובים לנו. מגע כזה יכול לגרום לנו ולקרובים לנו לאושר רב.

ליטוף של ילד במשך דקות לפני השינה, חיבוק ילד כשהוא מגיע הביתה, מסג' שעושים לבעל (או לאישה) בכפות הרגליים בערב, התכרבלות משותפת מתחת לשמיכה לפני השינה – כל אלו בסיסיים וחשובים מאוד לאושרנו.

מגע נעים ומרגיע מאוד, ויש גם הסבר מדעי לתחושות האלו שיוצר המגע:

ברמה הפסיכולוגית – מגע הוא צורת הקשר הבסיסית והראשונה ביותר. המגע בינינו לבין הזולת מתרחש עוד כשאנחנו ברחם אימנו, כשנוזל הרחם של אימנו עוטף אותנו. חיות, שאינן מדברות זו לזו, שוכבות זו ליד זו. אימא, שזה עתה ילדה את תינוקה, ואפילו עוד לא הניקה אותו, מחזיקה ומחבקת אותו כשנותנים לה אותו לאחר הלידה. מגע הוא הדבר הראשון, שהיא עושה עם תינוקה – כך היא מגינה עליו מהעולם, ומבטיחה לו, הגנה וטיפול לתמיד.

מגע הוא קשר ללא מילים, והוא מתרחש גם אצל בעלי־החיים, שאינם מפותחים שכלית כדי לדבר. מגע עם הזולת, בין אם הוא ילד או מבוגר, אומר רבות. מגע יכול לומר, כשאימא מחבקת את הילד שלה בן ה־6: "אני אוהבת אותך כל־כך, כייף לי להרגיש אותך קרוב". מגע יכול לומר כשאימא יושבת צמודה לילדה שלה, בת ה־9, ורואה איתה סדרת טלוויזיה ששתיהן אוהבות: "אני ואת חברות, נעים לנו יחד". ומגע גם יכול לומר, כשאימא מחבקת את ילדה הבוכה, אחרי שקיבל מכה: "אני איתך. לא קיבלתי את המכה כמוך עכשיו, אבל אני מבינה מה עובר עליך, ושנורא כואב לך. אני אטפל בך אם זה לא יעבור עוד מעט."

ישנו ניסוי ידוע בפסיכולוגיה, במהלכו הפרידו קופים קטנים מאימותיהם מאז לידתם, ונתנו להם בובות דמויות קופים, כתחליף (1). בובות התחליף היו בובות, העשויות ממתכת, שהיה להן חלב, או בובות מצופות בפרווה ורכות, שלא היה להן חלב. הקופים הקטנים שתו חלב מהבובות, שהיו עשויות במתכת, אבל היו קשורים יותר לבובות הפרווה, ואצלן הם נרגעו וקיבלו ביטחון לחקור את הסביבה. הגורים היו זקוקים באופן טבעי כל־כך למגע האימהי, כך שנצמדו לדמות לא חיה, המצופה פרווה, והיא שימשה עבורם פיצוי לצורך העצום והבסיסי במגע, הפחיתה את החרדות שלהם ושימשה להם בסיס להתרחק ולגלות את סביבתם.

ברמה הביולוגית והכימית ידוע, שליטוף ונגיעה גורמים להפרשת ההורמון אוקסיטוצין, שנקרא גם "הורמון האהבה". ההורמון הזה מופרש גם בכמויות גדולות כשאימא מניקה את תינוקה, וגם בזמן מגע מיני. זהו הורמון שגורם למצב־רוח טוב ולתחושת רגיעה.

אז אל תשכחו בחיים הלחוצים והמהירים שלנו את הדבר הבסיסי והחיוני הזה - מגע.

אני זוכרת, שפעם היתה לי פציינטית, רווקה, שסבלה מבעיות גופניות שונות, והפנטזיה הגדולה שלה היתה, שיחבקו אותה. היא הרגישה, שמעבר לכל התרופות - מגע וחיבוק זה מה שבאמת היא צריכה. היא היתה בטוחה, שחיבוק, שלא היה לה אז ממי לקבל, יכול היה לרפא אותה.

ועם ילדים - המגע הוא פעולה חשובה ביותר. ילדים זקוקים לחיבוק כשהם מגיעים מהגן או מבית־הספר, ולחיבוק חזק יותר כשהם נפרדים בבוקר מההורה. ילדים רבים זקוקים לחיבוק ולמגע לפני השינה - והרדמת ילד כששוכבים לידו ומחבקים אותו - אינה בגדר פינוק מקלקל. מגע רך בכתף כשילדיכם כועסים ורבים איתכם או עם אחיהם - יכול לעזור יותר מהרבה מילים. ומגע עדין ביד ילד והובלה שלו ברוגע - יעזור בביצוע משימות, שהם דוחים בלי סוף, הרבה יותר מצעקות.

ומה לגבי מתבגרים?

עם מתבגרים המצב לעיתים שונה בנוגע למגע. ישנם מתבגרים, במיוחד בנים, שנרתעים ממגע גופני עם ההורים, ואפילו ממגע כמו חיבוק או נשיקה בלחי. מגע גופני מביע, בעיניהם, ילדותיות ותלות בהורים. הם רוצים לפתח את הגבריות והנפרדות שלהם, ומגע זו אותה רכרוכיות, שהם חייבים לגנות אותה. גם הגישה הזו היא לגיטימית. כמו שצריך לכבד את הצורך של התינוק, הפעוט והילד - במגע, כך גם צריך לכבד את הצורך של המתבגר בריחוק, או במגע רק ביוזמתו הוא.

גם להורה, אגב, ישנם רגעים שבהם מגע מוגזם עם ילדיהם הקטנים הוא כבר מרגיז. למרות גישות חדשות, כמו "הרצף ההורי", המעודדות מגע רציף בין התינוק להוריו, הרי לא כל הורה מסוגל לעמוד בכך, וגם אם הוא עומד בכך - גם להורה יש צורך לעיתים בנפרדות ובהתאוררות מ"יחד" צמוד מדי. והרגישות הזו של ההורה לצרכיו הוא היא חשובה: אם אימא חשה כבר מותקפת, למשל, ממגע צמוד מדי של ביתה - חשוב שתעביר לביתה, ברגישות ובעדינות, את הצורך שלה לקצת מרחק ונפרדות.

אז אם כך, מגע זה לא דבר פשוט... מגע חשוב מאוד, אבל גם נוגע בנקודות

רגישות מאוד. כמו כל דבר – הוא נחוץ במידה, בזמן הנכון ובדרך הנכונה.
אז גם, אבל בהתחשבות – בילדיכם ובכם.

כמה הצעות טובות למגע נעים עם היקרים לכם

1. דמיינו כעת עם עצמכם את המגע האידיאלי עבורכם כעת. היכן הייתם רוצים להיות כעת, ממי הייתם רוצים לקבל מגע, ואיזה סוג של מגע הייתם רוצים לקבל. דמיינו ממש את המגע המדויק, כפי שהייתם רוצים אותו: את מגע היד בגופכם, בדיוק היכן ואיך שהייתם רוצים. הישארו בדמיון כמה זמן שאתם יכולים.
2. איזה מגע אתם יכולים להרבות יותר בחייכם? חשבו על כל אחד מבני משפחתכם הקרובים, ואיך אתם יכולים להרבות את המגע איתו, או איתה. נסו ליישם בהדרגה את המגע שעליו חשבתם.
3. היזכרו במצבים, שבהם נהניתם במיוחד ממגע בחייכם, גם אם המגע קרה לפני שנים רחוקות. הישארו עם הזיכרון הזה. העלאת זיכרונות נעימים מן העבר מגדילה את הסיכוי, שמצבים דומים יקרו לכם כעת בחייכם.

כלי שישים וארבעה: מבוגרים מצדק, ילדים משבתאי

את שם הכלי, שכתוב כאן למעלה, שאלתי מסדרת ספרים מפורסמת, שנקראת "גברים ממאדים ונשים מנוגה" (1). סדרת הספרים "גברים ממאדים ונשים מנוגה", שכתב גריי, נכתבה כדי להמחיש עד כמה חיכוכים בין בני־זוג נובעים מהבדלים בסיסיים בחשיבה, בצרכים ובדרך ההתנהגות של גברים ונשים. אני רוצה כאן להשתמש בדימויים האלו, של הכוכבים הרחוקים זה מזה – כדי לחדד את ההבדלים בין מבוגרים לילדים. מבוגר, שיבין את ההבדלים האלו – יהיה בידיו כלי חשוב של הבנה וסובלנות כלפי הילדים.
חשוב שנזכור, שבין מבוגרים לילדים יש הבדלים מהותיים, שיכולים להסביר לא מעט חיכוכים, כעסים וחוסר הבנות שביניהם. **הבנת ההבדלים המהותיים שבין ילדים למבוגרים תעזור לכל מבוגר, המתמודד עם ילד, להבין חלק גדול מההתנהגויות שמרגיזות, מביכות או מתסכלות אותו אצל הילד.** הבנת ההבדלים תעזור למבוגר להבין, שהילד אינו מתנהג כפי שהוא מתנהג "בכוונה" או "דווקא", אלא כי הוא ילד, וכך בדרך כלל מתנהגים ילדים. ההבנה הזו כמובן יכולה גם לא

רק לעזור להבין את ההבדלים, אלא גם לחשוב איך לגשר על פני הפערים האלו. מהם, אם כך, ההבדלים הבסיסיים, שאנו יודעים, שקיימים בין מבוגרים לילדים? חלק מההבדלים שאתאר ידועים מן המחקרים, וחלקם - מבוססים על ניסיוני האישי והטיפולי.
ואולי אתחיל קודם עם כמה הבדלים בין ילדים למבוגרים, שגורמים למבוגרים לתסכול ולכעסים:

1. לילדים לא חשוב אם הבית מסודר ונקי או לא, למבוגרים - חשוב, שהבית יהיה מסודר ונקי.
2. ילדים חוששים ממאכלים, שנראים מורכבים או מוזרים - מבוגרים אוכלים אוכל מורכב ומתוחכם יותר.
3. ילדים מפחדים מחושך, מלהיות לבד, מרעשים פתאומיים - מבוגרים הרבה פחות.
4. ילדים תלותיים - המבוגרים עצמאיים יותר.
5. ילדים (ובנים יותר) נוהגים לפעמים להגיב באלימות, פיזית או מילולית, כשהם פגועים או רוצים להראות עליונות - מבוגרים הרבה פחות.
6. ילדים סגורים יותר ומתקשים יותר להסביר את עצמם או לספר על מה שקרה להם. במקום הסבר מילולי הם מבטאים את מה שמעיק עליהם בכעס, שתיקה, הימנעות מאכילה או בכי. למבוגרים קל יותר להסביר את עצמם במילים, ולבטא את רגשותיהם.
7. ילדים לפעמים מתעקשים על מה שחשוב להם, ואינם מתחשבים בצרכים של ההורים או של ילדים אחרים. במילים אחרות - ילדים נוטים להיות אגוצנטריים יותר.

ואם נבדוק מתחת לפני השטח של ההתנהגויות האלו, נגיע גם למנגנונים אישיותיים שהם שונים אצל ילדים ומבוגרים, והם אלו שמסבירים את ההבדלים ההתנהגותיים, שלפעמים מרגיזים אותנו.
המנגנונים האישיותיים השונים האלו לקוחים מתוך תוצאות של מבחן הרורשאך, מבחן "הכתמים" המפורסם, הבודק את התגובות של האדם מול גירויים עמומים במצבים שאינם מוגדרים היטב (2). התוצאות של המבחן נבדקו, כמובן, בגילאי הילדות השונים, וגם אצל מבוגרים, ומהם ניתן ללמוד על הבדלים בסיסיים בין ילדים למבוגרים.
כך למשל בתוצאות מבחן הרורשאך ניתן למצוא כי:

1. לילדים יש פחות כוחות התמודדות יחסית למבוגרים.
2. לילדים קשה יותר לדבר ולהסביר את עצמם.
3. ילדים נוטים יותר להימנעות יחסית למבוגרים, כלומר להתרחק ולהיזהר ממצבים לא מוכרים או לא אהובים עליהם.
4. ילדים נוטים להגיב בצורה רגשית ללא חשיבה רציונלית, יחסית למבוגרים שקל להם יותר לשלב חשיבה רציונלית ברגשותיהם.
5. ילדים מתייחסים פחות, יחסית למבוגרים, לבני־אדם סביבם, ונוטים להיות אגוצנטריים יותר, כלומר לראות את עצמם כמרכז העולם.
6. ביקורת המציאות של ילדים נמוכה יותר מזו של המבוגרים, והם נוטים יותר לחשיבה לא־מקובלת. או במילים אחרות: הם יראו דברים שונה מכפי שמקובל לראות אותם בעולם המבוגרים ובצורה יותר יוצאת דופן ולא שגרתית.

אז בפעם הבאה שאנחנו נדהמים מההתנהגות המוגזמת, או הלא־מסודרת, או האנוכית של הילדים שלנו - בואו נזכור את ההבדלים האלו. חשוב שנזכור, שההבדלים האלו ייעלמו עם הגיל, ככל שהילדים יגדלו.
ואם אכן יש הבדלים בין ילדים למבוגרים - איך כדאי לנו, המבוגרים, להתמודד עם ההבדלים האלו, כשאנחנו ניצבים מול התנהגויות של ילדים שמכעיסות אותנו?
חשוב מצד אחד - להבין את הילדים, ולנסות לנחש מה מתרחש כרגע אצלם במחשבות וברגשות, ומצד שני - גם להציב להם גבולות, אם יש בכך צורך.
וכאן המקום לציין, שמחקרים אחרונים של פונגי ושותפיו מראים, כי אם אנחנו רוצים לעזור לילדינו לווסת את עצמם ולשלוט טוב יותר על התנהגותם (ואיזה הורה אינו רוצה בכך) - **חשוב, שבזמן סערה רגשית או עימות ננסה להבין מה הם מרגישים וחושבים, ומה אנחנו מרגישים וחושבים - ולומר זאת לילדים (3).** כך הם ילמדו לחשוב ולהבין את רגשותיהם טוב יותר, ולא רק להתנהג לפיהם. הבנת הרגשות שלהם ושל הזולת תעזור להם לשלוט על עצמם טוב יותר. ויתרון נוסף יצמח מכך, שנראה להם את רגשותיהם ורגשותינו בזמן עימות, והוא: הצבעה על רגשותינו ורגשותיהם תגדיל גם את האמפתיה שלנו כשאנחנו כועסים, ותעזור גם לנו להירגע מהר יותר ...
אז בבקשה זכרו: **ילדים שונים ממבוגרים.**
ועד שהילדים יגדלו, ויידעו להיות מתחשבים יותר ושולטים יותר על עצמם -

הם זקוקים לנו. ועם כל הקשיים שהם יוצרים לפעמים – הרי הם מעוררים אצל המבוגרים, לצד הכעס, גם רגשות חזקים של אכפתיות, אהבה ורצון לעזור להם. ולכן אנו כמבוגרים משתדלים להתמודד עם הקשיים ולחנך – בלי לפגוע. להבין, אבל להציב גבולות.

המשימה אינה קלה. אבל ההבנה, שמדובר בבני־אדם ששונים מאתנו, בגלל גילם הצעיר, ולא בגלל האופי הבעייתי שלהם – יכולה להקל.

כמה הצעות טובות להגדלת ההבנה שלכם את ילדיכם

1. אילו התנהגויות, שבדרך כלל מרגיזות אתכם אצל ילדיכם, ניתן לראות כהתנהגויות, הקשורות לגילם הצעיר? רשמו לגבי כל ילד 2–3 התנהגויות כאלו. האם רישום זה יכול להקל על רמת התסכול שלכם בנוגע להתנהגויות המרגיזות?
2. חשבו על עצמכם כילדים: אלו התנהגויות בעייתיות היו לכם אז, שכיום כבר התגברתם עליהן? רשמו 3–4 התנהגויות או תכונות־אופי כאלו, שאפיינו אתכם. הסבירו לילדיכם על תהליך השינוי וההתפתחות הנפשי, שהם יעברו כשיהיו מבוגרים, כשאתם משוחחים איתם על התנהגויות שאתם רוצים שישנו. הסבירו להם שרוב ההתנהגויות, שמכעיסות אתכם, לא יהיו אצלם תמיד, ובדקו את תגובותיהם להסבר זה.

כלי שישים וחמישה: לכעוס בחופשיות

כשאנחנו כועסים מאוד על ילדינו – אנחנו במקביל מפעילים מנגנון פנימי, המזהיר אותנו לעצור: אנחנו מנסים אז לא לכעוס יותר מדי, מפני שאנחנו חוששים, שהכעס שלנו יפגע בילד יותר מדי.

אבל לפעמים, הילדים באמת מכעיסים מאוד... הם הרי נולדו לא מחונכים! וזה תפקיד ההורים – לחנך אותם. ולפעמים צריך לכעוס, צריך להעיר, צריך להיות לא נחמדים. יש אנשים, דרך אגב, שמבחינה אישיותית קשה להם להיות לא נחמדים ולכעוס, והם זקוקים לתהליך טיפולי כדי להיות מסוגלים לכעוס כהורים לילדיהם. בדרך כלל הורים, שחוששים לכעוס כדי לא לפגוע בילדיהם – מבססים את החשש שלהם על תחושה פנימית נכונה, מפני שהורים אלו באמת אינם יודעים כיצד לכעוס. הם אינם יודעים כיצד לכעוס כעס מאוזן, סביר, שאינו פוגע, ולכן הם

מעדיפים להימנע לגמרי מכעס - הימנעות שכמובן מצמצמת את יכולתם לחנך את ילדיהם.
להורים כאלו יש לי הצעה: לפעמים כדאי להימנע מזהירות־יתר, שפוגעת בהשפעת הכעס שלנו. אם תרשו לעצמכם לכעוס בחופשיות, מתוך "האני האמיתי" שלכם, גם הכעס שלכם ישפיע יותר, וגם הוא יהיה פוגע פחות. כן, **אפשר לכעוס כעס "אמיתי", שלא יהיה הורס, אבל יהיה אותנטי, משפיע, וגם עם קורטוב של הומור.**
אבל לפני שאציע לכם לכעוס באופן אותנטי אזכיר כמה חוקים בסיסיים כשכועסים, והם:

1. **לא להעליב**
2. **לא להרביץ ולא לקלל**
3. **לזכור שאחרי המריבה הזו יש גם מחר**

אני מציעה להורים, שפוחדים לכעוס, לשכוח את הנימוס, לשכוח את הזהירות (מלבד החוקים שציינתי, כמובן), לשכוח את הרצינות היתרה, וקצת לשחרר שליטה.
אז איך לכעוס?
אפשר לכעוס עם הומור. אפשר לכעוס עם גילוי לב, שיש בו הומור. אפשר לכעוס עם ביטוי הכעס האישי והסבר עד כמה נפגענו . אפשר לכעוס וגם לצחוק על עצמנו, עם דרמטיות תיאטרלית משעשעת. אפשר לכעוס עם חיבוק, עם לטיפה, עם נשיקות. ובקיצור - **אפשר וכדאי לכעוס באופן יצירתי, משעשע ולא־צפוי.**
ואולי אתחיל בדוגמא אישית קטנה:
לא מזמן סיימתי לקרוא ספר מצוין על כישורי הורות (1). "מצוין," אמרתי לעצמי, "הספר הזה יעזור לי עכשיו לפנות לבני המתבגר כשאצטרך לומר לו איזו הערה." כמובן, שההזדמנות להעיר הגיעה די מהר, ואני הייתי צריכה לענות לבקשה של בני ללכת לישון יותר מאוחר. השתדלתי לענות לו על הבקשה בצירוף אמירה אמפתית, כמומלץ בספר: " אני מבינה, שקשה לך ללכת לישון מוקדם, אתה רוצה להרגיש גדול, כי אתה כבר מתבגר." ועוד אמרתי משהו על הרגשתי האותנטית שלי, שוב - כמומלץ בספר, שעכשיו גמרתי לקרוא.
האמירה שלי, לפי הספר, לא ממש עזרה. הבן שלי לא הקשיב לי. ההערות האמפתיות המאופקות שלי לא ממש השפיעו עליו, ונדמה לי, שאולי גם הרגיזו

אותו טיפה, ואני הרגשתי כבולה בתוך ההצעות של הספר, ומוגבלת. השיחה לא היתה זורמת ואותנטית, ושנינו יצאנו ממנה מתוסכלים.
ואז הבנתי משהו: לפעמים, דווקא בכעסים הכי מסובכים, שבהם אתה הכי נזהר (ומי לא נזהר היום על הילדים שלו), אתה צריך לכעוס בלי לדעת כלום. כלומר: לשכוח מה "צריך" לומר ומה לא, לשכוח את גינוני הטקס, את הזהירות, וגם – את הרצינות היתרה.
אז איך כעסתי בפעם שאחרי־כן על הילד המתבגר שלי?
כשראיתי אותו מציק לאחיו הקטן, באתי ואמרתי לו: "היי, חמודי, (וברגע הזה חיבקתי – החזקתי את כתפו חזק), כמה תציק לאחיך, אה? אתה רוצה שאני אציק לך עכשיו, תגיד לי, הה? ככה עושים? ככה יפה להציק לקטנים ממך?" אז הורדתי את היד המחבקת שלי ממנו, והחזקתי את כף ידו והסתכלתי אליו קרוב בעיניים ואמרתי לו: "מספיק עם ההצקות, הבנת?? ככה זה רק ידחה את הטלפון הנייד החדש שאתה אמור לקבל עוד מעט!"
הוא צחק אלי, וכמובן, שאמר שלא הוא הציק, שאחיו התחיל, ואני אמרתי לו שראיתי, במקרה, שהוא התחיל, ונפרדנו בחיוך. שנינו נהנינו מהאירוע.
הייתי מרוצה אחר־כך מעצמי. הייתי מרוצה מכך, שהתקרבתי אליו ושמתי יד על הכתף שלו באחיזה ידידותית אך מאיימת. הייתי מרוצה, שהראיתי לו, שגם אני יודעת לעשות "בלגנים" – ולא רק הוא. הייתי מרוצה, ששיחקתי ב"להפחיד" אותו, ובמיוחד הייתי מרוצה – שצחקנו בסוף יחד ממה שהיה.
האם עשיתי נכון? רק אלוהים יודע, כמובן. להיות הורה זה להכניס הרבה מרכיבים למרק, ואת לא תמיד יודעת מה ייצא בסוף... כמו במרק, אפשר לתבל ולהוסיף באמצע, ובכל זאת אין לך שליטה ונבואה לגבי התוצר הסופי. את רק משתדלת, והשאר – לא בידייך.
בכל מקרה, ברור, שלכעוס בצורה חופשית דורש מאתנו לשחרר מעצורים ועודף ידע פסיכולוגי מוקדם. לכעוס בצורה חופשית דורש מאתנו להיות ספונטניים וזורמים, ומוכנים לצחוק על עצמנו ועל הסביבה.
ולכעוס בחופשיות דורש אומץ. לכעוס בחופשיות דורש אומץ להראות גילוי לב, ולהיות תקיפים, ולצחוק. לכעוס כך דורש אומץ, אבל כדאי. כי באמת לשכוח את כל ה"צריך", ו"איך", ו"נבון", לשכוח ולא לדעת כלום, דווקא כשכועסים – זה דורש אומץ. וחופשיות.
ואולי לפעמים מרוב הפחד מהכעס – אנחנו מאבדים את החופשיות. אז בואו ננסה למצוא אותה שוב – בהגבלות מסוימות – כמובן, גם כשכועסים.

כמה הצעות טובות לשיפור יעילות הכעס וההנאה ממנו

1. חשבו ורשמו לעצמכם: על מי אתם כועסים בקלות ובחופשיות, ועל מי אתם כועסים בדרך, שאינה ספונטנית, אלא מחושבת ועצורה יותר?
2. נסו לקבל משוב (פידבק) מהאנשים שקרובים אליכם, אבל גם מאלו שבמקום עבודתכם (אם זה אפשרי): האם אתם כועסים עליהם בצורה סבירה בעיניהם? במה היו רוצים שתשנו את האופן, שבו אתם כועסים עליהם?
3. אחרי שבדקתם בעצמכם ושאלתם אחרים על האופן שבו אתם כועסים, סכמו לעצמכם: כלפי אילו אנשים (וילדים) הייתם רוצים לשנות את האופן בו אתם כועסים? במה הייתם רוצים לשנות את אופן הכעס שלכם? רשמו זאת ביומנכם בפירוט במילים ברורות. הרישום יעזור לכם להשתנות בהדרגה לכיוון זה.

כלי שישים ושישה: התבוננות בעצמנו כשכועסים

אני ממשיכה לכתוב לכם על ביטוי כעסים, מפני שכעס, הוא רגש שמרגישים אותו לעיתים קרובות, אבל הכעס גם נתקל אצלנו בחששות ובמחסומים פנימיים: איך להוציא את הכעס? האם לבטא אותו? ואם - אז איך? אנחנו מתלבטים לא מעט לגבי הביטוי של הכעס: אנחנו כועסים, מלאים במה שיש לנו לומר - אבל אנחנו גם חוששים לפגוע ולהיפגע בחזרה אם נבטא בצורה בעייתית את הכעס שלנו.
הכלי שאציג עכשיו הוא דרך התמודדות שלי. אני משתמשת בו כשאני מרגישה, שאני עומדת לבטא את כעס גדול, למשל - כשאני מרגישה שוויכוח שלי עם ילד מגיע לטונים לא־נעימים.
כשאני מבקשת מאחד מילדי לעשות משהו, שוב ושוב, והוא לא עושה מה שביקשתי, ואני כבר כועסת יותר מדי. כשילד מסוגר בתוך עצמו, ואני לא יודעת איך להגיע אליו. בקיצור - אני משתמשת בכלי הזה במצבים, שבהם אני מרגישה וחושבת: "בשם אלוהים, מה עושים כאן, במצב המרגיז הזה?"
בכלי הזה אני נזכרת בכישורי המדיטציה שלי, ומחליטה להתבונן. להתבונן - קודם כל בי, ולעיתים קרובות - גם בילד.
אני אומרת לעצמי אז: "אין לי מושג איך לפתור את המצב. הדרכים הרגילות לא עזרו. אז רק תתבוננני בעצמך, ותראי מה יתפתח."

ואיך אני מתבוננת בעצמי?

אני מתבוננת בתנועות של עצמי: לאן אני הולכת, איך אני זזה מול הילד, היכן נמצאות הידיים שלי, איך אני עומדת.

אני מתבוננת במילים של עצמי: אני שמה לב אילו מילים יוצאות לי מהפה, איך הן נשמעות (חלש, חזק), מה התוכן של המילים.

אני גם מתבוננת בנשימה של עצמי.

אם אין שיפור במה שקורה ביני לבין הילד – אני מתחילה להתבונן גם בילד:

אני מתבוננת בפנים שלו, בהבעה של הפנים שלו. אני מקשיבה ממש טוב למילים שלו.

אני מסתכלת על תנוחת הגוף שלו, על שפת הגוף שלו.

בדרך כלל ההתבוננות הזו מרגיעה אותי. אם פניתי קודם בכעס לילד, הרי ההקשבה שלי עכשיו למילים של עצמי תגרום לכך, שאקצר במילים, ואומר מילים יותר מתונות, ופחות כועסות ומאיימות. ההתבוננות שלי בתנוחות הגוף שלי גורמת לכך, שאבין עד כמה אני לחוצה וכועסת – ומפחיתה מן הלחץ.

ההתבוננות שלי בילד בדרך כלל עוזרת לי להבין מה עובר עליו. אני מסתכלת עליו, לדוגמא, כשהוא יושב במחשב, מסרב לקום לעשות תורנות, שהיה אמור לעשות. אני עצמי מגיעה כועסת, אבל כשאני מתבוננת בפניו, המרוכזות מאוד במחשב, אני מבינה עד כמה הוא עסוק: "איך ציפיתי בכלל", אני אומרת לעצמי, "שייגש להוריד מהשולחן – הרי הוא כולו בתוך המשחק, המשחק נורא מעניין אותו!" ואחרי שהתבוננתי בו – לא אוותר לו על התורנות, אבל באופן טבעי אני מתרככת, ורואה את הדברים אחרת. לכן אשנה אולי את דרישתי מהילד: אסוג מהדרישה להוריד מהשולחן מיד, כמו שרציתי קודם – ואציע שיעשה את התורנות שלו בעוד חמש דקות. כשהסיבוב הנוכחי במשחק המחשב המרתק כל־כך – יסתיים. להצעה לעשות את התורנות בעוד חמש דקות – יש סיכוי טוב שהילד יסכים, והפשרה הזו תרגיע את שנינו.

ועוד שימוש חשוב בכלי ההתבוננות הזה, אני עושה כאשר ילדים רבים, כלומר – כשאני צריכה להתמודד לא עם ילד אחד – אלא עם שניים או יותר, שמרביצים זה לזה, או רודפים בצעקות זה אחרי זה – כלומר כשיש ממש השתוללות פיזית של שני ילדים או יותר.

במצב הזה, כשהורה בדרך כלל אומר לעצמו: "אלוהים ישמור, איך מתירים את הפלונטר הסוער הזה של ילדים משתוללים??", אני אומרת לעצמי: "טוב, זה באמת בלגן נוראי, ובאמת לא ברור איך ניגשים אל החבילה המתנועעת ורבה

הזו... אבל אני קודם כל אתבונן בעצמי, בתנועותי, ואז נראה מה אני עושה."
וככה אני ניגשת אליהם, אל הבלגן הנע והדינמי הזה, שנקרא ילדים משתוללים.
ואני שמה לב לתנועות של עצמי.
בדרך כלל אני מנסה לגעת באחד מהם, ותוך כדי הנגיעה שלי, אני שמה לב לתנועות היד שלי כשאני נוגעת בהם. בגלל שאני מתבוננת בעצמי - הנגיעות שלי הן יחסית מתונות ועדינות, והמילים שלי שקטות. נראה לי, שהשקט הזה, שבו אני ניגשת אליהם, מדברת אליהם, ומנסה לגעת ולהפריד ביניהם - כבר מפתיע את הילדים הסוערים. כנראה שבשקט הזה אני קצת "שוברת" במעט את הסערה, שבתוכה הם נמצאים. אבל ההשתוללות, לרוב, לא מפסיקה כשאני רק מתחילה לגעת ולהעיר. לולא הייתי מתבוננת בעצמי - אני מניחה, שהייתי צורחת עליהם... זה הרי נורא מרגיז לנסות ולהפריד גוש שכזה של ילדים משתוללים, לפעמים מרביצים, לפעמים גם בצירוף כריות...
אבל אני ממשיכה, כמו דון־קישוט, לנסות למשוך בעדינות מישהו מכאן, או מישהו אחר משם - מתוך החבילה הנעה והחזקה הזו. ברור לי, שגם אני עלולה להיפגע כאן באיזו מכה, כך שאני מנסה להיזהר. ואני ממשיכה לדבר - לא הרבה, אבל אני מדברת.
בסופו של דבר, ולא ברור לי לגמרי איך - אני מצליחה להתיר את החבילה. תוך כדי אני מדברת לילד הזה ולילד השני, קצת כועסת, קצת מרחיקה, קצת נוזפת.
אבל הכל יחסית בעדינות - **כי אני הרי מתבוננת בעצמי, על מה שאני עושה, ועל איך שאני מדברת, כך שאיני מגזימה בעוצמות שלי.**
ואם הילדים נרגעים בסוף - אני נושמת לרווחה. "הרגעתי את הסערה החזקה הזו של גוש ילדים משתולל, שהיה נראה בהתחלה בלתי־אפשרי להתרה... ", אני חושבת לעצמי. במצב הזה אני בדרך כלל גם טופחת לעצמי על השכם, על כך שהצלחתי להתבונן בעצמי ולפרק בשלווה את הבלגן הנורא והגדול שהיה כאן קודם. אני מרוצה, שהצלחתי למנוע התפתחות של הבלגן למכות יותר רציניות או לנזק אחר. וכמובן, שבעיקר אני מודה לכלי של ההתבוננות, שלולא הוא - אין סיכוי שהייתי מתגברת על הבלגן הזה...
סיפרתי לכם כאן סיפור אישי קטן. חשפתי איך גם פסיכולוגית צריכה להתמודד עם בלגן של הילדים שלה, אבל בינינו - אצל מי אין בלגן לפעמים? כמו שאני אומרת להורים, שילדיהם בטיפול אצלי: אף אחד לא מגדל ילדים של מלכת אנגליה, וגם אצל מלכת אנגליה - הילדים עושים לפעמים בלגן...
ואני מספרת את כל הסיפור הארוך הזה, על איך אני, אישית, מתמודדת עם

מצבים קשים של ההורות - משום שלעיתים בקליניקה הורים מספרים לי על מצבים כאלו, ואני משתפת אותם בכלי, שבעזרתו בה אני מנסה לפתור השתוללויות בבית שלי. מניסיוני - הורים, שמוכנים לאמץ כלי זה - הופכים את המאבקים בינם לבין הילדים בבית לשקטים וקצרים הרבה יותר.
כדאי גם לכם לנסות.

כמה הצעות טובות לעצור עימות של ילדים באופן רגוע ויעיל

1. תרגלו התבוננות בעצמכם: חזרו על תרגיל ההתבוננות בנשימה, שהובא בחלק הראשון של הספר.
2. תרגלו התבוננות בדיבור שלכם: דברו תוך כדי האזנה לעצמכם - גם כשאתם לבד, וגם מול אדם קרוב לכם. שימו לב: האם יש שינוי בטון הדיבור ובקצב הדיבור כשאתם מאזינים לדיבור של עצמכם?
3. תרגלו התבוננות בתנועות של עצמכם: כשאתם הולכים בבית, מתכופפים, ואפילו מדברים - שימו לב לתנועות הגוף שלכם.
4. כעת שלבו את התרגול, ונסו במצב של עימות, בין אם מדובר בעימות עם בני־זוג, עם ילדים או בעבודה, להתבונן בעצמכם: הקשיבו לאופן הדיבור שלכם בזמן העימות. שימו לב לתנוחת הגוף ולתנועות שאתם עושים. התבוננו באדם, שאיתו אתם מתעמתים. נסו זאת כמה פעמים. האם ההתבוננות שינתה את אופי העימות? ואיזה שינוי קרה בעימות בהשפעת ההתבוננות?
5. אם ההתבוננות בעצמכם במצב עימות שיפרה את העימות - נסו ליישם זאת במצב של עימותים, שעלולים להיות קשים ומרגיזים מדי.

כלי שישים ושבעה: כעס וחמלה יחד ?!

בשני הכלים הקודמים כתבתי על דרכים להביע כעס. בכלי הנוכחי אני רוצה להמשיך לכתוב על הבעת כעס, והפעם - על הבעת כעס, שמשולבת בה חמלה.
ומה פירוש המילה היפה הזו - "חמלה"?
מילון אבן־שושן מגדיר את המילה "חמלה" כך: " רחמים, רגש של אהדה ורצון לעזור לזולת בצרתו"(1).
לפי הבודהיזם משמעות המילה חמלה היא אכפתיות לזולת ולאושרו (2). בבודהיזם מעדיפים לומר, שחמלה אין משמעותה רחמים, או התייחסות מלמעלה

למטה אל מישהו, אלא פשוט אכפתיות לאושרו ולרווחתו של הזולת. והחמלה, אגב, יכולה להתייחס לא רק לזולת, אלא גם לעצמנו - גם כלפי עצמנו אנחנו יכולים לחוש חמלה.

בעצם, גם מבלי שנשתדל לחמול על הקרובים לנו, אנחנו, באופן טבעי, חומלים על הקרובים לנו, כלומר דואגים לאושרם. דוגמא לבני־אדם, שלאושרם נדאג באופן טבעי, היא ילדינו. כלפי ילדינו יש לנו חמלה עצומה, שמניעה אותנו לדאוג לאושרם. במצב ההורות יש צורך טבעי של הורים לגדל ולטפח את ילדיהם, שבא לידי ביטוי בפעולות רבות מספור, שאנו עושים למען ילדינו מלידתם, ועוד לפני כן. אבל לא תמיד קל כל־כך לחמול. אפילו על הילדים שלנו, או על עצמנו - איננו מסוגלים תמיד לחמול. מתי קל יותר להעניק יחס של חמלה לזולת? כאשר יש לנו מספיק משאבים לתת לו, כאשר הזולת מתייחס אלינו יפה והוא אהוב עלינו, וכאשר הנתינה אינה פוגעת בנו ואינה דורשת מאיתנו מאמץ מיוחד. אלו המצבים, שבהם קל ביותר לתת יחס של חמלה.

ומכאן ברור מתי קשה לתת יחס של חמלה לזולת: קשה לתת יחס של חמלה לאדם, שמרגיז אותנו, שפוגע בנו, או ששנוא עלינו. נדרש מאמץ נפשי עילאי כדי לחוש חמלה כלפי אדם כזה.

וכאן נשאלת השאלה המתבקשת: מדוע לתת בכלל יחס של חמלה למי שפוגע בנו? מדוע לא להחזיר "מידה כנגד מידה", וכך לגמול לתוקפן כפי שמגיע לו, לשמור על הכבוד העצמי שלנו, וגם ללמד אותו לקח לפעם הבאה, כדי שייזהר לא להתייחס אלינו כך בעתיד?

הבודהיזם מסביר את הצורך להתייחס בחמלה גם למי שמרגיז ומכעיס ופוגע בנו כך: קודם כל אינך אמור לתת חמלה לזולת לפני שתגן על עצמך - כך שלא תיפגע ממנו. כך למשל מצטט מאתייה ריקאר (3) את הדלאי למה, המנהיג הרוחני של הטיבטים, שעונה לשאלה: "איך להתנהג כלפי מחבל שנכנס חמוש לחדר?" תשובתו של הדלאי למה היתה: קודם אירה בברכיו של המחבל, כדי לנטרל אותו, ואחר־כך אגש אליו, אלטף את ראשו וארגיע אותו.

הדלאי למה אומר בעצם: קודם אנטרל את התוקפנות המסוכנת של האיש, שעלולה לפגוע בי ובאחרים, כי יש בי גם חמלה כלפי עצמי וכלפי האחרים. ואחרי שאעשה זאת - אתן חמלה למחבל הזה: ארגיע אותו, אנסה לגרום לו טוב. קשה לקרוא המלצה כזו, מפני שיש בנו התנגדות טבעית ללטף ולהרגיע מחבל רצחני - אבל גם בחברה הלא־בודהיסטית שלנו, אנו קודם נלחמים במחבלים, ואם הם נשארים בחיים - אנחנו מטפלים בהם בבתי־החולים שלנו.

אבל הדוגמה הקיצונית של המחבל, שלא קל לקרוא אותה, יכולה להמחיש לנו מצבים יותר פשוטים ורגילים, שקורים לנו בחיי יומיום. למשל: מישהו בעבודה פוגע בנו מילולית. אנחנו כמובן קודם נבהיר את עמדתנו ונמנע ממנו לפגוע בנו, אבל גם ננסה לגרום לו טוב, להרגיע אותו. הילד המתבגר שלנו צעק עלינו. אנחנו נשתדל, במקום לצעוק עליו בחזרה, או להעניש אותו, לומר לו בעדינות, שכשהוא מדבר ככה הוא מבהיל אותנו, וגם עושה לא נעים לעצמו.

האם גישה כזו של חמלה תעזור לילד שלנו, האם חמלה תחנך אותו? לעיתים עלול להתגנב ספק בליבנו: אולי הגישה החומלת היא גישה רכה מדי, שלא תבהיר למתבגר שלנו איך מתנהגים? אולי זו גישה רכה מדי, שתשאיר אותו עם חוסר בגבולות ההכרחיים לו – עכשיו ובעתיד? וגם – למה שנבלע את הכעס ונסבול כך? למה שלא נבטא את הכעס עד הסוף ונקל על עצמנו?

אקדים ואומר, שכל מקרה לגופו. יש מתבגר, שגישה חומלת באמת לא תועיל לו. אבל מתבגרים רבים – בהחלט משפרים את דרכיהם בעקבות יחס של חמלה של דמויות סמכות, בהנחה, שהחמלה משולבת גם בנוכחות הורית. כך מוכיח פרופ' חיים עומר במחקריו על טיפול בילדים אלימים, שמדריך הורים להבליג מול תוקפנות של ילדים, ולאחר־מכן לדרוש מהם למצוא בעצמם פתרונות לבעיות ההתנהגותיות שלהם (4). הורים לילדים עם בעיות התנהגות, שפעלו כך, דיווחו על שיפורים משמעותיים בהתנהגות הילדים ובאווירה בבית.

אנו מניחים, שיחס החמלה נעים למי שמקבל את היחס הזה: הוא חש, שמתחשבים בו, רוצים בטובתו וברווחתו ומתייחסים אליו בהבנה ובסובלנות. אבל המקורות הבודהיסטיים מציינים, **שיחס החמלה, הוא חיוני לאושר של האדם החומל עצמו.** כלומר הדגש הוא קודם כל על האדם, שנותן חמלה ועל האושר שלו. נעים יותר לנסות לגרום למישהו טוב ולא להיות מלא בזעם. כאשר אתה כועס, שונא, זועם ונוטר – אתה סובל. בהקשר הזה אצטט מחקר, שמצא, כי הרגש השכיח ביותר לפני התקפי־לב היה כעס, כלומר הכעס מזיק לגופנו מאוד, ולא רק לנפשנו.

אבל מדוע יחס החמלה גורם להרגשה טובה לחומל עצמו?

אולי מפני שהחמלה, גם על מי שהכעיס אותנו – נותנת לנו תפקיד? במקום לחוש קורבנות של מי שפגע בנו – אנחנו חשים מטפלים שלו, ולהיות מטפל מעמיד אותנו בעמדה גבוהה יותר, וגורם לנו, שלא לחוש חסרי־אונים מול הפוגע. החמלה עוזרת, גם אם הזולת מרגיז, גם מפני שהיא מפנה את תשומת־הלב שלנו מהתמקדות אגוצנטרית וכואבת בעצמנו להתמקדות בזולת ובסבל שלו.

ואם ציינתי מדוע כדאי למקבל החמלה ולנותן אותה – לחמול, אציין גם במה יחס

החמלה מועיל לדינמיקה של היחסים. מבחינת הדינמיקה של היחסים הרי ברור, שיחס החמלה מונע הסלמה של עימותים. אם הזולת כועס ומתפרץ, וגם אנחנו מגיבים בכעס ובהתפרצות - הזולת יגיב אחרינו בעוד יותר כעס והתפרצות וחוזר חלילה. זוהי דינמיקה ידועה של הסלמת סכסוך, שהיא בוודאי לא מומלצת ולא רצויה (5).

יתרון נוסף לחמלה מצדנו בזמן עימות הוא, שאנחנו רוצים להגיב בצורה שונה מכפי שהזולת מגיב. אך טבעי הוא להגיב בכעס על כעס, ובצעקה על צעקה - זוהי התגובה הסינכרונית המתאימה שלנו. כשצוחקים אלינו אנחנו צוחקים, וכשכועסים - אנחנו משיבים בכעס. אבל אנחנו רוצים לא להיגרר לרגשות השליליים של הכועס. גולמן (6) מתאר כיצד אדם במצב־רוח שלילי יכול להשפיע על חברו, שנמצא במצב רוח חיובי - להיות גם הוא במצב־רוח שלילי. גם התהליך ההפוך יכול לקרות: בעל המצב־רוח החיובי יגרור את חברו, שנמצא במצב־רוח שלילי - למצב־הרוח החיובי. מי שחזק יותר בהשפעתו - הוא שישפיע מה יהיה מצב־הרוח המשותף לבסוף. וכך, אם כועסים עלינו, ואנחנו נישאר רגועים וחומלים - נוכל להשפיע על הזולת הכועס להירגע, ו"להידבק" בחמלה שלנו.

ובואו נזכיר דוגמה שכיחה: מתבגר צועק על ההורה שלו. ההורה יכול לצעוק על המתבגר בחזרה - זהו מצב טבעי של סינכרוניזציה. פעם ראיתי ברחוב לתדהמתי מצב של סינכרוניזציה, שהובילה לכיוון השלילי: אימא וילדה יצאו ביחד בצהרים מהגן. האימא הלכה מאחורי הילדה, הכתה אותה בגבה, וצעקה עליה: "למה, למה את מרביצה בגן כל יום?" קל להיגרר לסינכרוניזציה, להיות מוצתים באש האלימות והכעס על־ידי האדם הכועס שמולך. קשה יותר לנסות להשליט משהו אחר, חיובי יותר. קשה, אבל כדאי.

הניסיון לחמול אינו ניסיון קל. הוא דורש התמודדות עם תגובות אינסטינקטיביות, ודורש הרבה כוחות נפשיים, סבלנות ומשאבים. אני חושבת על אדם, שחש עצמו מובס או חלש בתקופה מסוימת, ונוסף על כך רוצה לחמול על מי שמרגיז אותו - האם זה אפשרי בכלל? אם כך, עם כל ההשתדלות לחמול, חשוב להיות גם מציאותיים וחומלים כלפי עצמנו: **אנחנו יכולים לשאוף לחמול, אבל לקבל, שלא תמיד נצליח לחמול.** לפעמים נהיה עייפים, עצבניים, כעוסים או סתם לא מרגישים טוב, ואז לא נגיב בחמלה. צריך להשתדל לחמול - כשאפשר, וכשאין זה אפשרי - נצטרך לחכות עד שיהיה בנו את הכוח הנפשי לחמול.

ולסיום - סיפור קטן ממני. אחרי שגמרתי לכתוב את הפוסט הזה הלכתי לארוחה משפחתית והופיע קרוב משפחה, שתחושתי כלפיו מזה שנים אינה טובה בכלל.

לא כל־כך מזמן הוא אמר כמה דברים, שפגעו בי. "זהו," אמרתי לעצמי כשנכנסתי וראיתי אותו, "אני הולכת למחוק את הכלי, שכתבתי על חמלה וכעס. הכלי של חמלה כשכועסים הוא בלתי־אפשרי ומגוחך, עם הרעיונות שבו. אני לא מסוגלת להיות כאן עם האיש הזה, ובטח לא להתנהג כלפיו בחמלה. שלא אכתוב שטויות לאנשים אחרים, שאני עצמי לא מסוגלת לבצע."

ובכל זאת נשארתי שם, באותה ארוחה משפחתית, והחלטתי לנהוג כלפי אותו אדם בחמלה. לא דיברתי אליו, כי הערכתי, שהוא מעדיף שלא לדבר איתי, אבל כשדיבר לאחרים – הקשבתי, העברתי לו את בקבוק המים לו היה זקוק במהלך הארוחה, והשתדלתי ברוחי לתת לו הרגשה טובה. זה לא היה קל בכלל, וגם לא טבעי לחוש ככה, אבל בסופו של הביקור לא הרגשתי עצבנית ופגועה כמו שאני מרגישה בדרך כלל כשאותו אדם נוכח. הרגשתי טוב עם עצמי, ובכלל הייתי עסוקה בו ובי הרבה פחות מהרגיל. "לא רע," אמרתי לעצמי, "בכל זאת לא אמחק את הפרק שכתבתי. כנראה, שיש בכל זאת משהו ברעיון של החמלה כשכועסים..."

כמה הצעות טובות לפתח חמלה גם כלפי מי שמכעיס אתכם

1. האם יש מישהו, שאתם נוטים לכעוס עליו, שאפשר לגלות כלפיו גם יחס של חמלה, כלומר של אכפתיות לאושרו? נסו להרהר כמה דקות על אדם זה, ולחוש כלפיו חמלה. איך חוויתם את תחושת החמלה – כנעימה או כלא נעימה?
2. תרגלו את התרגול הבסיסי של חמלה, שקיים בבודהיזם:
שבו במקום שקט, ושימו לב לנשימות שלכם. לאחר שנרגעתם נסו לדמיין את עצמכם אוהבים את עצמכם. הרגישו ממש את רגש האהבה כלפי עצמכם. אחר־כך אחלו לעצמכם באיטיות: "הלוואי ואזכה בביטחון גופני. הלוואי ויהיה לי אושר גופני. הלוואי ויהיה לי אושר נפשי. הלוואי ויהיו בי חמלה ונדיבות."
לאחר מכן אחלו איחול זה לאנשים, הקרובים לכם ביותר, לכל אחד בנפרד.
3. בתרגול מתקדם יותר אתם יכולים לאחל איחולים אלו לאנשים שקרובים אליכם פחות, לאנשים שאין לכם קשר מיוחד אליהם, ולבסוף – לאנשים שאתם כועסים עליהם במיוחד.

כלי שישים ושמונה: האם חמלה תוביל למזוכיזם?

העיסוק בחמלה הוביל אותי עצמי לתהיות על הבעייתיות בחמלה - כאשר חמלה הופכת בסופו של דבר למזוכיזם ולוויתור על צרכים בסיסיים של העצמי. גם תגובות של קוראים לרשימה, שהעליתי בבלוג המקצועי שלי, רשימה שכותרתה היתה "האם חמלה אפשרית כשכועסים", המשיכו את התהיות שעלו אצלי. החלטתי להעלות את התהיות לגבי החמלה איתכם, ולנסות לתת להן תשובות, למענכם וגם למעני... מטרת החשיבה על החמלה כאן היא לפתח **כלי פנימי, שיסייע לנו לחמול, מבלי שהחמלה תהפוך לחוסר התחשבות בעצמנו.**

החמלה מוגדרת כדאגה לאושרו של הזולת, העצמי וכל יצור חי, כך שהחמלה כלפי כולם, כולל כלפי העצמי, תהיה זהה. עם זאת, בכתבים בודהיסטיים מסוימים, כמו למשל בספרו של הדלאי למה, "לעורר את התודעה, להעיר את הלב" (1), מומלץ לתרגל חמלה במדיטציה, וגם בחיי יום־יום, כך שטובת הזולת תועדף על־ידך על פני טובתך שלך.

האם אין זה מוגזם לדאוג קודם לזולת ורק אחר־כך לשים את טובת עצמך? ואולי גם מוגזם לדאוג לזולת באותה מידה, שבה אתה דואג לעצברור, שישנם מצבים, שבהם נעדיף את טובת הזולת על פני טובתנו, כמו ביחסים שלנו עם ילדינו. לפעמים גם נעדיף באופן זמני את טובת הזולת על פני טובתנו, ואחר־כך נוכל לתגמל גם את עצמנו. אבל עם זאת, **ישנם אנשים, שלעיתים קרובות מעדיפים את טובת הזולת על פני טובתם שלהם, מכחישים את צרכיהם שלהם, ולבסוף מרגישים מדוכאים וממורמרים בשל כך.** קל כמובן להגיע למצבים כאלו של הכחשת הצרכים שלך כשאתה הורה מול הילדים שלך, וצרכי הילדים שלך חשובים לך מאוד. אבל להעדיף יותר מדי את צרכי הזולת ולרחם יותר מדי - יכול לפגוע בבריאות שלנו. כך למשל לאנשים עם נטייה מתמשכת לאיפוק עצמי, המתבטא בהכחשת הצרכים של עצמם, ובאי־ביטוי של כעסים - יש נטייה לחלות יותר בסרטן המעי הגס, בהנחה, שיש להם גם את הנטייה הביולוגית לכך (2).

אם כך, נראה, שכשאנחנו פועלים למען הזולת, ברוח החמלה, אסור לנו לשכוח את טובתנו ולהיגרר להזנחה עצמית או להתעלמות מהצרכים הבסיסיים שלנו. אנחנו יכולים לפעול למען הזולת מפני שהוא חשוב לנו כל־כך - כמו עם הילדים שלנו, שכל־כך חשובים לנו. אנחנו יכולים לפעול למען הזולת - משום שזה עושה לנו טוב, ומשום שזה מטפח רגשות אהבה והערכה במקום רגשות כעס ופחד. אנחנו יכולים לפעול למען הזולת כי אנחנו מבינים, שאנחנו תלויים זה בזה ושעדיף

לחיות בשלום ולא בריב. אנחנו יכולים לפעול למען הזולת כי זה ירבה את חברינו ואת האוהבים אותנו.
אבל – במידה ובטעם טוב.
ובהקשר הזה, עלתה בי שאלה נוספת בקשר לנושא החמלה: אם תוקפים אותך – מתי ראוי להתנהג בדרך של "מידה כנגד מידה" ומתי בדרך של חמלה?
הרי גם עם ילדים – עדיף לפעמים לכעוס בצורה בולטת וגלויה, או אפילו להגיב במניעת זכות כלשהי שלהם – על מנת ליצור תחושה של סמכות של ההורים וכדי להציב להם גבולות ברורים.
השאלה – מתי ראוי להגיב בתקיפות ומתי בחמלה, מתחברת גם לתחום הצבאי והמדיני: מדינת ישראל מותקפת לא פעם בפיגועי טרור רצחניים ובלתי־נתפסים על הדעת, המעוררים שאלה – כיצד יש להגיב לאירועים תוקפניים אלו? מול פעילות טרור, המופעלת נגדנו, ברור לנו כשמש, שיש להגיב בתגובה של "מידה כנגד מידה" – הן כדי להראות, שאיננו חלשים, כדי ללמד את הצד השני לקח, ואולי גם כדי ליצור הדדיות סבירה בינינו לבינם – אתם פגעתם בנו, אז גם אתם תיפגעו (גם אם אלו, ש"החזרנו להם", אינם תמיד קשורים לאלו שפגעו).
הרעיון של "מידה כנגד מידה" הוא קל מאוד להבנה – כשאנחנו נפגעים. גם כשהילדים שלנו מרגיזים אותנו ברור לנו מאוד – שמגיעה להם תגובה "מידתית" למה שהם עשו. אבל החשיבות של "מידה כנגד מידה" קשה יותר להבנה וקבלה – כשאנחנו פגענו, ורוצים להחזיר לנו "מידה כנגד מידה". אז אנחנו רוצים שיבינו אותנו, ואת האילוצים שגרמו לנו לעשות את הפגיעה שעשינו...
ואם נחזור שוב לחמלה: החמלה דורשת מאיתנו להתגבר על האינסטינקט הטבעי והחזק להחזיר בחזרה למי שהתקיף אותנו. החמלה דורשת מאיתנו להגיב רק כדי לעצור את הנזק שקורה, ולא יותר מכך. לאחר־מכן אנחנו מצופים להבין את הזולת, ולעזור לו להרגיע את הרגשות הכועסים שבתוכו. לפי עיקרון החמלה אנחנו מצופים גם לעזור לו להבין למה טעה, ולהביא אותו לשנות את דרכיו – אבל לא בדרכים אלימות וקשות מדי.
אבל ריקאר, נזיר בודהיסטי, הכותב על החמלה, מצדיק גם פעולות לא נוחות, שנעשה לזולת – אם אנחנו חומלים עליו. לדעתו יש להבדיל (3) בין חמלה לזולת, שגורמת לו הנאה לטווח הקרוב, לבין חמלה לזולת, שיכולה גם לבוא בצורת עונש, אבל מאפשרת לזולת שינוי של דרכיו, והנאה ורווח לטווח הרחוק. במובן זה מסכים ריקאר עם פתגם אבותינו, שגרס, "חוסך שבטו שונא בנו" : דווקא אם

אתה אוהב את בנך - אתה יכול לפעמים להגיב כלפיו באופן קשה. בכך תבטא חמלה לטווח הארוך כלפיו.

במובן הזה החמלה לזולת דומה לאושר, שאנחנו יוצרים לעצמנו: מדע האושר (4) מדגיש בפנינו, שאושר נבנה מפעילות, שדורשת ברגע הנוכחי איפוק והתגברות, ולאו דווקא עונג מיידי. אותו עיקרון נכון גם לגבי החמלה: חמלה אין פירושה, שניתן לילדים שלנו ממתקים בלי סוף, או שנאפשר להם לא להתרחץ בערב כי כך כייף להם יותר. אם חמלה משמעותה אכפתיות ודאגה לזולת - הרי אנחנו נדרוש מהילדים גם דברים, שאינם נוחים ברגע הראשון, מתוך הבנה שאלו יתרמו לאושרם בעתיד.

וכך גם לגבי הצבת גבולות לאדם בעבודה, שתוקפני כלפינו: עקרון החמלה לא ידרוש מאיתנו לאפשר לו להיות תוקפני כלפינו ולדרוס אותנו כאוות נפשו. להיפך, עקרון החמלה ידריך אותנו, שהכעס שלו הוא מיותר ומזיק לנו, וגם לו עצמו. ושכדי לדאוג לו - עדיף שנציב לו גבולות, אבל בדרך נעימה ולא פוגעת. כך שנראה, שהשילוב הזה של "נחישות ורגישות", כשהנחישות מייצגת את הצבת הגבולות, והרגישות מייצגת את החמלה, הוא כנראה שילוב חיוני.

וכדוגמה לשילוב של נחישות ורגישות אני נזכרת בתוכנית המדוברת בטלוויזיה, "סופרנני" (5), ובה המנחה, מיכל דליות, הדריכה זוג הורים, שצעקו על ילדיהם. מיכל דליות יכלה להדריך את ההורים במילים קשות ולומר להם שהם "מגזימים, פוגעים בילדים בחוסר־רגישות ובתוקפנות, ויוצרים להם טראומות לכל החיים." אבל היא לא דיברה אליהם כך. בתוכנית המנחה הסבירה להורים מהן הטעויות שלהם בצורה עדינה ונעימה, הראתה להם במה הם כן חזקים וטובים. זוהי התנהגות של חמלה, למרות שמיכל דליות אינה בודהיסטית, כנראה.

תפיסה כזו של החמלה מאפשרת לנו להציב גבולות לזולת, אבל בצורה מתחשבת, סבלנית וכמה שפחות אלימה.

ושאלה נוספת שיכולה לעלות בנוגע לחמלה: האם חמלה דורשת מאיתנו לא להיות "אנחנו עצמנו"?

כל שינוי בהתנהגות שלנו, שאליו אנחנו רוצים להגיע, בעצם דורש מאיתנו קצת לשנות את "העצמי האותנטי" שלנו. אבל השינוי לא צריך להיות מורגש כלא טבעי. שינוי אישיותי טוב קורה כשאנחנו מבצעים אותו בהדרגה וכאילו במקרה. שינוי טוב מתחיל בהבנה פנימית מדוע השינוי חשוב לנו. במקרה של החמלה חשוב, שנבין מדוע חשוב להיות חומלים יותר. אחרי השינוי בהבנה הפנימית יכולות, כאילו מעצמן, לצוץ אצלנו פה ושם, התנהגויות של חמלה. לפעמים גם

נתכנן התנהגויות של חמלה כלפי הקרובים לנו, כלפי עצמנו. פה ושם נתנהג אחרת: לפעמים נכעס בצורה עדינה יותר, מדי פעם נתחשב יותר. נרגיש הנאה מהשינוי, שחל בנו, ונרגיש, שאחרים מרגישים בשינוי. מדי פעם גם נלך אחורה: יצוצו אצלנו התנהגויות לא מתחשבות, נפגוש שוב באני האגוצנטרי והלא מתחשב שלנו. אבל עכשיו נבין יותר את התוצאות השליליות, שקורות לנו ולילדינו אחרי שלא התנהגנו בחמלה.

עניתי ברשימה הזו על שלוש שאלות, שהציקו גם לי אישית, בנוגע לחמלה. אין זה מקרי, שהמושג "חמלה" מעלה שאלות וקשיים: החמלה מנוגדת לפילוסופיה האינדיבידואליסטית של העולם המערבי בדורנו. המושג חמלה מעלה בנו התנגדויות, פחדים, תהיות. יחד עם זה – מושג החמלה הוא מושג רלוונטי עבורנו כאשר אנחנו כועסים על ילדינו, משום שחמלה היא אחד הרגשות הבסיסיים שיש לנו כלפי ילדינו. ולכן, כשאנחנו כועסים עליהם – קשה לנו לכעוס עליהם בצורה "טהורה". **בניגוד לכעס על אויבים, בכעס על ילדים תמיד יהיו שזורות גם חמלה, אהבה וזהירות.**

כמה הצעות טובות לשילוב חמלה לטווח הקצר עם חמלה לטווח הארוך:

1. חשבו על מצבים בהם אינכם חומלים מספיק על ילדיכם, ונסו גם לאתר מצבים כאלו מתוך שגרת יומכם עם ילדיכם. רשמו אותם.
2. האם תרצו ותוכלו לשנות משהו מהתנהגות שלכם, שנראית לכם שאינה מספיק חומלת כלפי ילדיכם? נסו לשנות משהו בהתנהגותכם, ובדקו האם התנהגות חומלת יותר גורמת גם לכם להרגיש טוב יותר.
3. האם יש מצבים בהם אתם מתחשבים יותר מדי באושר לטווח קצר של ילדיכם, ולכן אינכם חומלים עליהם בטווח הארוך? רשמו לפניכם מצבים אלו. האם תרצו ותוכלו לשנות התחשבות־יתר זו שלכם? האם תוכלו להסביר לילדיכם את המושג של "החמלה לטווח הארוך" שלכם כלפיהם?

כלי שישים ותשעה: "הנעת" ילדים

ישנה בעיה, שפוגעת באושר הנובע מגידול ילדים. **זוהי בעיה, שחוזרת כמעט בכל בית: ילדים אינם ניגשים בקלות לעשות מה שההורים מבקשים מהם.**

זוהי בעיה, שנשמעת פשוטה, אבל בעצם, גורמת לרוגז רב אצל ההורים, ובהחלט

פוגעת באושר האישי שלהם. אף הורה אינו נהנה לבקש שוב ושוב מילדיו שיעשו משהו- ולהיווכח שלא עשו מה שביקש. זהו מצב מתסכל, גם אם מדובר במצבים פשוטים כמו חוסר-תגובה של ילד לבקשה להתחיל להכין את שיעוריו, או חוסר-תגובה של כל ילדי המשפחה לקריאה "בואו לשולחן לארוחת ערב".

ולמה קראתי לבעיה "הנעת ילדים"?

המילה הזו, "הנעה", שאולה בעצם מתחום הפסיכולוגיה הארגונית. בפסיכולוגיה ארגונית משתמשים בביטוי "הנעת עובדים" במשמעות של "מכלול המניעים אשר גורמים או מונעים מעובד להתמיד ולבצע את עבודתו בהתאם לדרישות הארגון המעסיק אותו".

ולמילה "להניע" בעברית יש משמעות מאוד פשוטה ומציאותית: המילה "להניע" משמעותה גם "להזיז". ואולי לא במקרה אני משתמשת בביטוי כל-כך מוחשי כזה, "להזיז": **הרבה פעמים יש להורים תחושה, שהם צריכים ממש פיזית, להזיז את ילדיהם למשימות השונות...** וההרגשה של ההורה מול אי-היענות של הילד היא לעיתים קרובות חסרת-אונים וכועסת, כך שהורה יכול לפעמים ממש לחשוב: **"איך מזיזים את הילד הזה?"**

אבל בעצם ההורה לא באמת יכול להזיז ילדים. הוא צריך, כמו מנהל טוב, למצוא דרך לגרום להם לזוז...

בהדרכת הורים בקליניקה אני מגלה, שהקושי בהנעת ילדים הוא קושי שכיח ביותר. הרבה הורים חושבים, שרק הילדים שלהם לא עושים מה שמבקשים מהם, ואני מנסה לרוב להרגיע, ואומרת, שבדור שלנו רוב הילדים, ברוב הבתים, לא מבצעים מיד ובקלות את מה שהם התבקשו לעשות, ושגם הורים אחרים נדרשים להשקיע מאמץ בהבאת הילדים לבצע את הדרישות שלהם. אני משתמשת בביטוי הזה של "הנעת ילדים" כדי להתחבר לחוויית ה"הזזה" המתסכלת, שגם אני חווה לא פעם כאימא. אני גם אומרת במעין שותפות-גורל להורים המודרכים: "אין מה לעשות, זה התפקיד שלכם כהורים, לבצע "הנעת ילדים". זה תפקיד מתמשך, לא תמיד קל, והרבה פעמים מורגש כלא-הוגן על-ידי ההורים, שהיו מצפים, שהילדים יבצעו מיד ובקלות את מה שההורים ביקשו מהם."

אם כך - איך מניעים ילדים?

אבל לפני שאענה על השאלה "איך להניע ילדים", אתן כמה דוגמאות לקושי בהנעת ילדים, כמו למשל:

- ההורה מעיר את הילדים בבוקר והם אינם יוצאים מהמיטה.
- ההורה רוצה, שהילד, או המתבגר, ייגש להכין את שיעורי־הבית שלו, והילד אינו זז מהמשחק שלו במחשב.
- קוראים לילד בן ארבע להיכנס למקלחת בערב, והוא שקוע בצפייתו בטלוויזיה.
- אימא קוראת לכל הילדים להגיע למטבח כדי לאכול, ואף אחד לא מגיע.

המצבים האלו, שאני מתארת כאן, הם כל־כך רגילים, יומיומיים ושכיחים. לאיזה הורה הם אינם מוכרים?

ויחד עם זאת המצבים השכיחים והחוזרים האלו על עצמם יכולים ממש להפוך לעול נפשי כבד על ההורים, שצריכים במשך היום, במצבים שונים ומגוונים, לחשוב לעצמם: **"מה אני עושה עכשיו כדי שיעשו מה שביקשתי?? ולמה, בשם אלוהים, הם לא באים ועושים מה שביקשתי, ככה, בקלות??"**

חיים עמית, פסיכולוג, מתייחס לצורך של ההורים להשפיע על ילדיהם, ולקושי של ההורים להשפיע (1). עמית מציע שבעה גורמים, שיכולים לעזור להורה להיות משפיע יותר, והם: חשיבה אסטרטגית, דוגמא אישית, הצבת גבולות, תקשורת דיאלוגית, העצמה, שותפות הורית, וגמישות. כפי שאני מציגה כאן הורים כמנהלים, שצריכים "להניע" את עובדיהם, גם עמית משתמש בדימוי של ההורה כ"מנהיג", ובספרו הוא מצטט מודלים ומחקרים מתחום הפסיכולוגיה הארגונית. אבל בעוד עמית מתייחס לשאלה הכללית של השפעה על ילדים, אני רוצה כאן להתייחס למצב המסויים הזה, שבו צריך לגרום לילד לעשות משהו, ממש להניע אותו. לפי התרשמותי, הבעיה הזו מקשה על רוב ההורים, ועושה בעיניהם את ההורות, ברגעים מסוימים, לתפקיד קשה ומרגיז. אם להורים היה "ארגז כלים" טוב יותר, כלומר דרכי התמודדות מוכרות ושימושיות, על מנת להתמודד עם הנעת ילדים - ההורות היתה עבורם קלה ונעימה יותר. לכלים, שיכולים להוות יחד "ארגז כלים" מסייע להורים, אתייחס בהמשך.

ולפני שאפרט כלים המעשיים חשוב לי להסביר את החשיבות של הנעת ילדים בכלל. כאשר הורה מבין עד כמה הנעת הילד היא חשובה עבור התפתחות הילד - הוא יניע את הילד מתוך שכנוע פנימי עמוק, ואז הוא יסבול פחות מההנעה ויצליח בה יותר.

אם כך, מהי החשיבות בהנעת ילדים?

היכולות, שבונה ההורה באמצעות הנעת ילדיו, הן יכולות, שילוו את הילד כל חייו, ויהפכו את תפקודו ואת אישיותו למסתגלים יותר ומצליחים יותר. החזרתיות היומיומית, והמתמשכת, שבהנעת הילד, חזרתיות של אלפי ימים ומצבים, עוזרת לילד להפנים ולחזק יכולות, שיתרמו לו במהלך כל חייו.

אם כך מהן היכולות החשובות האלו, שמקנה ההורה לילד בכך שהוא מניע אותו וגורם לו לעשות מטלות הכרחיות?

1. **היכולת לעשיית דברים שאינם נוחים ברגע הנוכחי** - כאשר ההורה מניע את ילדו, הילד נדרש להתגבר על עצמו, לעזוב את מה שנעים לו לעשות עכשיו, ולגשת לעשייה אחרת. בכך בעצם הילד לומד להתחיל לעשות דברים - גם כשאין לו חשק. **מחקרים של השנים האחרונות, כמו גם מסורות עתיקות, מראים, שהיכולת הזו להתגבר על הצורך הרגעי ולעשות מה שאינו נוח באותו הרגע - חשובה מאוד בהשגת אושר אמיתי וסיפוק בחיים** (2). ילד, שלומד לעשות פעולה גם כשאין לו חשק - יש לו סיכוי נמוך יותר לסבול מהפרעות של קשב וריכוז (3) ודיכאון (4).

2. **יכולת לגבולות וסדר** - הנעת ילדים מלמדת את הילד, שלכל פעילות יש את הזמן שלה, ושחשוב לעמוד בגבולות ולחיות חיים מסודרים. הלמידה הזו תקנה לו את היכולת להכניס סדר לחייו, ליצור לעצמו פעילויות, שהוא יבצע בצורה אחראית, ולנהל את עצמו במצבים הדורשים גבולות וסדר - ואלו למעשה רוב המצבים בחיים. ילדים, המתקשים ביכולות של גבולות וסדר, עלולים לפתח בעיות התנהגות ומשמעת.

3. **יכולת לקבלת סמכות** - ההורה, המלמד את הילד לעשות מה שהוא ביקש ממנו - מלמד אותו יכולות של ציות סביר למקורות סמכות. הילד ימשיך ויפגוש בחייו עוד הרבה דמויות סמכות, ביניהן מורים, מפקדים, מרצים, מנהלים ועוד. הפנמה של נורמות של ציות סביר לדמויות סמכות תעזור לילד להתאקלם במסגרות השונות, להתאים עצמו לדרישות חיצוניות, ולהצליח במטלות, שיוטלו עליו במסגרות אלו בעתיד.

4. **יכולת התחשבות בצרכי הזולת ובצרכי עצמו** - כשההורה עומד על כך, שבקשותיו יתבצעו - הוא מלמד את הילד את היכולת להתחשב בזולת וברצונות של הזולת. כעת הזולת הוא ההורה, אבל בהווה ובעתיד הזולת, שבו צריך וכדאי להתחשב - יהיו החברים, האחים, בן־הזוג או בת־הזוג. כמובן, שחשוב שההורה לא ידרוש "ציות עיוור", אלא היענות, שיש בה גם אפשרות למשא ומתן ולהתחשבות גם ברצונות של הילד. כך ההורה ילמד את הילד את היכולת

להתחשב ברצון הזולת, אבל גם את היכולת לבטא את צרכיו ובקשותיו שלו ולעמוד על שלו.

5. **יכולת לעשיית פשרות** – הנעת הילד דורשת מן ההורה להציב את דרישתו שלו, אבל גם מאפשרת לו להקשיב לרצונותיו של הילד, ולהציע פשרה, שתהיה מוסכמת על שני הצדדים. היכולת הזו לעשיית פשרות היא יכולת חשובה, שמוקנית כך גם לילד, ואיתה גם היכולת לראות דברים לא "בשחור־לבן", אלא ב"אפור", המרגיע יותר ומאפשר לשני הצדדים רצון ודעה.

6. **יכולת דאגה וטיפול עצמיים** – אסור כמובן לשכוח את הסיבה הבסיסית, שבגללה הורים מניעים ילדים לעשות דברים: ההורים רוצים, שהילד יטפל בעצמו וידאג למילוי הצרכים הבסיסיים של עצמו, כמו: מזון, שינה, חובות לימודיים ואכילה. ההורה המניע למעשה דורש מהילד לטפל בעצמו בצרכים החיוניים שלו, ובכך דואג לו בהווה, וגם מלמד אותו את היכולת לדאוג לצרכיו הבסיסיים בעתיד. כך למשל אני פוגשת לפעמים בקליניקה מבוגרים, המספרים, שהוריהם לא דרשו מהם דברים בסיסיים, כמו צחצוח שיניים, בילדותם. עד היום לאדם כזה עלולה להיות פגיעה ביכולת למלא את הצורך הבסיסי הזה של דאגה לגופו.

רשימת היכולות הזו ממחישה עד כמה הנעת הילדים, אותה עבודה שגרתית, חוזרת על עצמה ומתסכלת לעיתים – היא פעולה חיונית, שההורה עושה עבור ילדו. אין תחליף לאותה חזרתיות, שאותה חווה הילד אלפי פעמים בילדותו. ילדים אינם לומדים לעשות דברים בהוראה אחת או שתיים – החזרתיות המתמשכת הזו גורמת להם להפנים את היכולות החשובות שמניתי.

ועכשיו, אחרי שהבהרתי מדוע הנעת הילדים היא משמעותית כל־כך, אגיע לחלק המעשי. בחלק המעשי אפרט ארבעה־עשר כלים שמקלים על הנעת הילדים. ואלו הם ארבעה־עשר הכלים שיכולים להוות עבורכם "כלים של זהב" בהתמודדות עם הנעת ילדיכם:

1. **קבלת הקושי בהנעה כנורמלי וטבעי** – כאשר ההורים מקבלים את העובדה, שברוב הבתים בתרבות שלנו יש קושי בהנעת ילדים, הם כועסים פחות על הילדים שלהם.
2. **לוודא שהילד מקשיב לדברי ההורה** – חשוב, שלפני שההורה מתחיל לדבר אל הילד – ההורה יוודא, שהילד מקשיב לו. ילדים לעיתים שקועים לגמרי

בתוכנית בטלוויזיה, או במשחק במחשב, וההורה יכול לבקש מהילד משהו כמה פעמים, ורק אז לקלוט, שהילד לא ממש הקשיב למה שהוא אמר לו. לכן כדאי לוודא, **שפניו של הילד מופנים אל ההורה ונראים קשובים, ולא להתחיל לדבר לפני שהילד מתבונן במבוגר ונראה מקשיב.** במידה והילד אינו נראה קשוב ההורה יכול **לכסות בידו או בגופו את המסך שבו הילד מתבונן,** כדי שהילד יסב את תשומת־ליבו אל ההורה.

3 **ביטוי ספונטני וטבעי מצד ההורה** - חשוב, שההורה יהיה מסוגל לדבר אל הילד באופן טבעי וספונטני, ללא רשמיות או הגנתיות מיותרות. כך למשל במקום לומר לילד: "תיגש להכין את שיעורי הבית שלך" אפשר להתבטא יותר בחופשיות ולומר משהו כמו: "אני יודעת שלא בא לך להכין שיעורי בית עכשיו, אבל אין ברירה, זה התפקיד שלי להזכיר לך, אז יאללה - לעבודה, חמודי!" בצורת ביטוי זו ההורה אומר בחופשיות מה שהוא מרגיש לגבי המצב, וגם משלב הומור וצורות ביטוי של סלנג. התבטאות טבעית כזו מגדילה את העוררות הרגשית והעצבית של הילד (5), וגורמת למסר להישמע משמעותי יותר ומשכנע יותר. ברור, שבביטוי טבעי וספונטני אין הכוונה, שההורה יאפשר לעצמו ביטוי אלים, מילולית או גופנית.

4. **הקשבה והתבוננות לעצמי ולזולת** - המצב של הנעת ילדים הוא מצב טעון רגשית, משום שההורה לפעמים כועס או קצר־רוח, והילד יכול להרגיש, שדורשים ממנו דברים, שאינו רוצה לעשות, ולהיכנס גם הוא למעגל הכעס, בעקבות ההורה. לא פעם ההנעה קורית במצבים של חוסר־זמן ולחץ בבית, וכך הכעסים של ההורה ושל הילד מתעצמים עוד יותר. לכן הכלי של הקשבה והתבוננות של ההורה בעצמו ובילד, שפירטתי בכלי 66, יכול להוריד את עוצמת הכעסים. ההורה יכול להחליט להקשיב לעוצמת קולו כשהוא פונה לילד, או להקשיב לתוכן הדברים, שהוא אומר לילד. ההורה יכול לשים לב לתנוחת גופו שלו כשהוא פונה לילד. ההורה יכול גם להתבונן בפניו של הילד כשהוא מדבר אליו, בתנוחת גופו של הילד, או להקשיב היטב לדבריו ולקולו של הילד כשהוא עונה. כל אלו הם כלים של התבוננות והקשבה, שגורמים להורה, ולמרבה הפלא - גם לילד, להתנהג בצורה יותר שקולה ורגועה במצב הטעון הזה של הנעת ילדים.

5. **אמפתיה לילד** - בדרך כלל, הורה שמניע ילד, מרגיש מה שחשוב לו, ההורה. אבל ההורה יכול גם לעשות מאמץ מחשבתי, לרגע, ולהבין מה הילד מרגיש וחושב עכשיו, כלומר - לחוש אמפתיה לילד. האמפתיה תעזור להורה להבין,

שהילד מרגיש ורוצה דברים שונים לגמרי מאלו, שההורה רוצה. האמפתיה תגרום להורה לכעוס על הילד פחות, וגם לבקש את הבקשה בצורה נעימה יותר. זה כמובן יקל על התקשורת ביניהם, ויעזור להסכמה של הילד לבצע מה שהתבקש. כך למשל, אם, שניגשת לילד, שמשחק במחשב, וקוראת לו לארוחת צהרים, יכולה "להיכנס לראשו" של הילד לרגע, ולחשוב מה עובר עליו: שהילד שלה מרותק עכשיו למשחק, שהילד מרגיש שהוא חייב להספיק עוד כמה נקודות, שהילד מתרגש ונהנה מהמהירות והתחרותיות שבמשחק. האם יכולה אז להבין, שגם אם הוא רעב – מבחינתו המשחק חשוב יותר. אפשר אז גם לומר לילד: "אני מבינה, שהמשחק במחשב נורא מעניין עכשיו, ושבטח לא בא לך להפסיק אותו כדי לאכול ארוחת צהריים, אבל לא נורא, כשתיגש לשולחן תראה, שיש אוכל ממש טעים."

6. **ביטוי רגשותיו של ההורה** – כשההורה אומר לילד מה הוא, ההורה, מרגיש עכשיו מול הילד – הילד ייטה להתעורר ולהקשיב יותר (6), משום שהחוויה הרגשית של ההורה מעניינת את הילד. הילד גם יבין, שבמצב הזה עכשיו הוא לא קיים לבדו, אלא שיש פה עוד אדם – ההורה, ושצריך להתחשב גם בו. כך למשל ההורה יכול לומר, בשקט יחסי: "אני ממש עייף להזכיר לך שוב ושוב את התורנות שלך, אז בבקשה, אל תרגיז אותי עוד יותר, גם ככה אני כועס, ולך להוריד מהשולחן את הכלים ונגמור כבר עם זה."
7. **לדבר בצורה ברורה והחלטית** – חשוב, שההורה יישמע ברור, ושטון הקול שלו ותוכן דבריו ישדרו, שהוא מתכוון ברצינות למה שהוא מבקש. הילד צריך להרגיש, שלהורה חשוב מאוד, שהילד יעשה את מה שהוא ביקש, ושהוא עלול לכעוס את הדבר לא ייעשה. ילדים בדרך כלל מגיבים הרבה יותר טוב לטון ותוכן דברים ברורים והחלטיים, והם אפילו זקוקים לכך, שההורה יישמע לפעמים רציני, דורש ונחוש.
8. **להסביר בהיגיון את הסיבות לדרישה ותוצאות אפשריות לאי־מילויה** – אם ההורה חושש, שהילד לא יציית, חשוב, שההורה יסביר בקיצור מדוע חשוב לו שהמשימה תיעשה, ומה עלול לקרות אם המשימה לא תיעשה. כך למשל ההורה יכול לומר: "אני ממש מבקש, שתלך להכין שיעורים עכשיו, כי אתמול לא ניגשת בזמן, ובסוף לא הספקת את כל השיעורים עד ארוחת ערב. ואם זה שוב יקרה ככה – אני פשוט לא ארשה שתשחק במשחקי המחשב האלו לפני שהשיעורים מסתיימים." בכך עוזר ההורה לילד להבין מבחינה הגיונית מדוע חשוב, שהדברים ייעשו עכשיו, והילד מבין שהבקשה אינה שרירותית, אלא חשובה והגיונית.

9. **נכונות לפשרות** - לעיתים קרובות ההורה יכול להציע פשרה בין הדרישה שלו לבין הרצון של הילד. הילד אז מרגיש, שלא רק כופים עליו דרישה חיצונית, אלא מקשיבים גם לרצונו, והופכים אותו לשותף בהחלטה. הפשרה יכולה להיות בנוגע לזמן, שבו הילד יתחיל לבצע את מה שנדרש, או בנוגע לגודל המשימה. לפעמים מה שחשוב אינו הוויתור עצמו של ההורה, אלא עצם ההרגשה של הילד, שההורה ויתר לו במעט. הדבר דומה להנחה, שאנחנו אוהבים לקבל בחנות, כי הנחה במחיר מביעה הליכה לקראתנו והתחשבות בנו... כך אפשר לומר לילד: "טוב, אני מסכים שלא תיגש עכשיו להתקלח, אבל בעוד עשר דקות אתה ניגש, בסדר?" ואם הילד מבקש רבע שעה, אפשר להסכים איתו על 12 דקות...
10. **הבטחת פרס** - אין מה לעשות: שיטות המקל והגזר עובדות כאשר אמירה רגילה לא עוזרת. כאשר מבקשים מילד לקום מהמחשב, למשל, כדי להכין שיעורים, והוא אינו קם - צריך לפעמים לעבור לדרישה חזקה יותר, שתשפיע. אפשר לשבת עם הילד, וליצור איתו תכנית, שלפיה הוא יקבל נקודה טובה בכל יום שיגמור שיעורים עד שבע בערב, כך שהנקודות יצטברו בסוף השבוע למטבעות, או לפרס או לבילוי משותף. זוהי בעצם יצירת תכנית של עיצוב התנהגות עבור התנהגות חיובית, שרוצים לפתח אצל הילד. בדוגמה של שיעורי־הבית - רוצים לפתח התנהגות של הכנת שיעורים עד השעה שבע בערב. התוכניות ההתנהגותיות האלו הן פשוטות ועוזרות. הן לפעמים נראות פשוטות מדי להורים, אבל עבור הילד הן יכולות להיות תמריץ משמעותי. הורים לעיתים קרובות גם תוהים: "עם תכנית התנהגותית כזו הילד עלול להתרגל להכין שיעורים רק עבור פרסים...", אבל בדרך כלל אין זו התוצאה של תכנית לחיזוק התנהגותי. ילד, שלומד להכין שיעורים עבור נקודות, שמצטברות עבורו - פשוט רוכש כך התנסות חיובית בהכנת שיעורים בזמן, וגם כשמפסיקים את מתן הנקודות - ההרגל כבר הושרש אצל הילד. השרשת הרגלים כזו תשרת אותו בכל חייו - גם כאשר יהיה סטודנט עם מטלות באוניברסיטה, וגם כאשר יהיה עובד ויצטרך לבצע משימה, שלא יתחשק לו להתחיל לעשות.
11. **ביטול זכות** - אפשרות אחרת, פחות נעימה, במקום פרס - היא עונש. המילה עונש היא מילה מרתיעה, ואני מעדיפה לקרוא לעונש - ביטול זכות. ברקלי מסביר (7) איך ילד מקבל זכויות רבות מהוריו: הזכות לראות טלויזיה, הזכות לקבל ממתקים, הזכות לשחק במחשב, הזכות לבלות עם ההורים,

והזכות שייקחו אותו לסרט או למסעדה. ישנם דברים, שהילד מקבל מהוריו, שהם אינם זכויות – אלו דברים, שההורים חייבים לתת. ההורים חייבים לתת: מקום לישון, אוכל, ציוד לבית־הספר, בגדים בסיסיים, וכו'. אפשר להסביר לילד, שהוא צריך לבצע את החובות שלו, כדי שיקבל את הזכויות שלו, מפני שזכויות הן דברים, שמקבלים כשעושים את החובות, וההורים אינם חייבים לתת את הזכויות בכל מצב. ומהן החובות של ילד? החובות של הילד הן : ללכת לבית־ספר, להכין שיעורים, להתכונן למבחנים, לעזור בבית, להתנהג יפה לבני־הבית וכו'. וכך, **אם ילד אינו מבצע חובה שלו, כמו הכנת שיעורים, ההורה יכול להסביר, שהוא, באופן טבעי (8), יצטרך לשלול מהילד זכות שלו, כמו למשל לשחק במחשב היום**. ילדים לרוב מבינים בקלות את הקשר ההגיוני הזה בין ביצוע החובה שלהם לבין קבלת הזכות שלהם, והחשש להפסיד את הזכות – מניע אותם לבצע את החובה, במקרה הזה – הכנת שיעורי־הבית. לא קל להורים בימינו למנוע מהילד פעילות מהנה, שהילד רגיל אליה – כמו למשל משחק במחשב. אבל אין ברירה – לפעמים חייבים להזהיר בשלילת זכות, על מנת להניע את הילד. חשש של הורים למנוע זכויות יכול להוביל את הילד להרגשה, שכל זכויותיו מובנות מאליו. הרי גם בעולם המבוגרים – זכויות (כמו משכורת, שירות שנקבל מהעירייה ועוד) מקבלים כשמבצעים חובות לפני כן (עובדים עבור מישהו, או משלמים ארנונה לעירייה). זהו מעין חוק חיים טבעי והגיוני, וחשוב, שהילד ילמד אותו. חשוב, שהילד ילמד, שלמעשים שלו יש תוצאות – לחיוב או לשלילה. עם זאת חשוב, שהילד יוזהר מראש על שלילת זכות, כדי שיידע איך עליו להתנהג. חשוב גם, ששלילת הזכות תהיה סבירה בהתאם לחובה, שהילד לא ביצע. וכדאי גם, שיהיה קשר בין החובה, שהיה הילד צריך לבצע – לבין הזכות שנשללה. כך למשל למתבגר, שלא מבצע את התורנות שלו, אפשר לומר: "אם לא תיגש עכשיו לבצע את התורנות שלך, אני לא אוכל להרשות לך לחזור מתי שרצית הערב, כי אם אתה לא עושה תורנות זה מראה לי, שאתה לא מספיק בוגר ואחראי".

12. **הקצבת זמן מיועד** – ההורה יכול לומר לילד, או לכמה ילדים, שהוא נותן להם מעכשיו רבע שעה לבצע את המשימה (למשל, לסדר יחד את הסלון), או שהוא סופר עד 15 ועד אז הוא מצפה, שכולם ייצאו מהמיטות בבוקר. ספירת הזמן משאירה את האחריות בידי הילדים, וממריצה אותם לקום ולבצע את המשימה לעשות בזמן המוגדר, שההורה קצב להם. הספירה

מוסיפה נופך של שעשוע להנעת הילדים, וגם תחושה, שההורה הוא מפקד בצבא... השילוב הזה הוא שילוב מצחיק וסמכותי כאחד, ויוצר אווירה דרמטית, העוזרת לילדים להתחיל לבצע את המוטל עליהם.

13. **נחישות וחזרתיות** - חשוב, שההורה יברר לעצמו אם מה שהוא דורש, כמו למשל להתרחץ בערב, הוא פעולה הכרחית בעיניו, או אולי פעולה, שהוא מוכן לוותר עליה או להתפשר עליה (9). אם להורה ברור, שזוהי פעילות הכרחית, כי מבחינתו לישון ללא מקלחת אינו דבר סביר - הוא צריך להבהיר לילד, שהוא אינו מתכוון לוותר בנושא. חלק מן הנחישות מתבטא בנכונות של ההורה לחזור על בקשתו שוב ושוב, ולא לסגת ולוותר. החזרתיות מראה לילד, שהבקשה היא חשובה, ושההורה מוכן להשקיע בנושא מאמץ, ולא מתכוון לוותר.

14. **קבלת סירוב ודחיית הטיפול בנושא לזמן אחר** - לא תמיד להורה יש שליטה מוחלטת על ילדיו, וחשוב, שכל הורה יזכור זאת. לעיתים, למרות כל המאמצים שההורה עושה, הילד מסרב לעשות את שהתבקש. במצב כזה ההורה יכול להחליט לוותר על דרישתו, ולדחות את הטיפול בסירוב ובאי־העשייה להזדמנות אחרת, שבה יהיה לו זמן באופן רגוע לשוחח על כך עם הילד, או להחליט בינו לבין עצמו - כיצד להגיב. דחיית הטיפול מאפשרת להורה ולילד להתמודד עם הקושי בזמן, שבו שניהם רגועים יותר ולא כועסים - לפי העיקרון של "הכה בברזל כשהוא קר", שמציע פרופ' חיים עומר (10).

הרשימה הזו, של ארבעה־עשר כלים להנעת ילדים, אינה קצרה, ולא במקרה. המשימה של הנעת ילדים היא משימה לא קלה להורים, והיא גוזלת הרבה אנרגיה. כשהנעת הילדים אינה מצליחה היא יכולה להעכיר את החיים של ההורה, וגם של הילד, ולפגוע באושרם. כשהנעת ילדים אינה מצליחה היא יכולה גם לפגוע בתפקוד של הילד, בהווה ובעתיד.

אבל כשההורה מבין, שהמשימה הזו של הנעת הילדים היא חשובה, ולומד להניע את ילדיו בנוחות יחסית - חייו של ההורה מאושרים יותר, וכך גם חייו של הילד.

חשוב, שהורים יבינו, שאת הנעת הילדים לא לומדים ביום אחד. יש הורים, שלומדים עם השנים ועם הניסיון להניע ילדים, ויש הורים, הנעזרים בעזרה מקצועית כדי ללמוד להניע את הילדים יותר טוב. מותר לנו, ההורים, לסלוח לעצמנו כשלא הצלחנו להניע את הילדים, או כשההנעה נעשתה בצורה לא נעימה, למשל - התפתחה לריב. מותר גם להורים בתקופות מסוימות לנוח קצת,

ופחות להניע את הילדים, בעיקר כשיש משימות, שאינן באמת הכרחיות. לא תמיד אפשר להיות כל־כך חיוביים כהורים, וכל־כך מלאי כוחות וההנעה דורשת כוחות... הורים בתקופות מסוימות הם עייפים, או מוגבלים מכל מיני סיבות - ומותר להם אז להניע פחות.

ולסיום הפרק הארוך והחשוב הזה אביע תקווה, שתיעזרו בכלים שהבאתי כאן כדי להניע את ילדיכם בצורה יותר נעימה ויעילה יותר. אני מקווה, שהכלים האלו יעזרו לכם לסבול פחות מההנעות היומיומיות, ולהיות שבעי־רצון מהדרך בה אתם מניעים. וכמובן, שאני מקווה, שהכלים האלו יעזרו לכם לרוות נחת, בהווה ובעתיד, מהיכולות, שתתפתחנה בילדיכם בעקבות ההנעה שלכם.

כמה הצעות טובות ל"הנעת ילדים" קלה יחסית

1. בחרו מתוך ארבעה־עשר הכלים כלי אחד, שאותו תיישמו השבוע עם הילדים שלכם. בדקו עד כמה הכלי עזר להניע את הילד ולאפשר לכם להרגיש טוב יותר עם פעילות ההנעה.
2. בשבוע הבא יישמו כלי אחר, וכך נסו כל שבוע לבדוק כלי נוסף.

כלי שבעים: התבוננות משמעותית בילדים

על מה אנחנו חושבים כשאנחנו עם הילדים שלנו? היכן ההרהורים שלנו כשאנחנו אוכלים איתם ארוחת צהרים? ומהן מחשבותינו כשאנחנו מקריאים לילדים שלנו סיפור לפני השינה?

האם אנחנו שמים לב לילדים שלנו, או שאנחנו לרגעים איתם, ולרגעים בעולם שלנו, חושבים על הבעיות שלנו או על מה שקרה לנו במשך היום?

האם גם לכם קורה, שאתם עם הילדים שלכם, ופתאום אתם מגלים, שהמחשבות שלכם במקום אחר? שאתם מתאכזבים לגלות, שבעצם רוב הזמן, שבו השתכשכתם איתם בין הגלים בים - חשבתם על הניקיון של הבית? שהבת שלך מראה לך איזה ריקוד מקסים, שהמציאה היום, ורק כשהריקוד נגמר, וכאשר ביתך שואלת אותך: "יפה??" את קולטת, שממש לא שמת לב לריקוד... שחשבת על התכניות שלך בעבודה. לא בכוונה, פשוט מחשבתך נדדה לשם...

התופעה הזו קורית לא מעט למבוגרים כשהם נמצאים עם ילדים. **הם נמצאים בגופם עם הילדים, אבל במחשבותיהם הם נודדים למקומות אחרים.** ונדידת

המחשבות מן הילדים לעניינים אחרים אינה קורית בגלל כוונה רעה – המבוגרים מוטרדים בבעיות שונות.
אבל הילדים, לרוב, חשים, שהמבוגר לא ממש נמצא איתם. ילד מרגיש כשדעתו של ההורה מוסחת. הילד אינו בדיוק מבין על מה ההורה חושב ומה מטריד אותו, אבל הוא מרגיש, שההורה אינו מגיב במהירות הרגילה, שההורה אינו ממש "כאן", למרות שהוא כאן, מולו, בגופו. המצב, שבו ההורה נמצא ואינו נמצא, יכול לפגוע בילד, ולתת לו תחושה, שהוא אינו מספיק חשוב עבור ההורה.
הילדה אז יכולה לומר לאימא: "אימא, שאלתי אותך משהו, למה את לא עונה לי?"
ולפני שאמשיך אני חייבת לציין: הורים אינם צריכים לצפות מעצמם להיות מושלמים. להורים יש עומס רב בחיי היומיום, והם נדרשים להרבה תפקידים. הציפייה, שנהיה בכל רגע ורגע מרוכזים בילדים ובמה שקורה לנו איתם – היא ציפייה מוגזמת ותובענית מדי. אבל עם זאת, כשיש לנו כוחות ואנרגיה לכך, כשאנחנו רוצים, שהזמן עם הילדים יהיה באמת "זמן איכות" – אנחנו יכולים לנסות להיות יותר עם הילדים, פחות להתנתק במחשבותינו. אנחנו יכולים להשתדל להיות מרוכזים בילד, ובמה שקורה בינינו. לנסות לא "לרחף", ולא לחשוב על משהו אחר – אלא פשוט לשים לב לילדים, לתנועות שלהם, למה שהם אומרים לנו. וגם לשים לב לתנועות שלנו, ולמה שאנחנו אומרים להם.
וכדי להמחיש את דברי אתאר לכם אימא, המשחקת עם בנה אחרי הצהרים. בזמן שאימא משחקת בפוגים עם ילד (הפוגים הם עיגולי פלסטיק קטנים) – היא יכולה תוך כדי המשחק לחשוב על בעיות – שהיו לה היום בעבודה, על האוכל – שצריך לבשל למחר, ועל המאמר המעניין, שקראה באינטרנט היום: "מי כתב את המאמר הזה, בעצם? וכמה העמית שלי התקדם, באמת, גם אני צריכה להתקדם ככה..." ותוך כדי שהיא חושבת על כל אלו – המשחק ימשיך. זה לא שהאימא אינה משחק עם הילד. האימא תשחק בתורה, תנסה גם היא להפוך את הפוגים, ותהיה גם תוצאה בסוף. אבל האימא לא תהיה שם לגמרי. היא תפספס את ההתלהבות של הבן שלה, את המבטים, שהוא תולה בה, את ההתרגשות שלו – כשניצח. לכאורה היה כאן זמן איכות, אבל לא ממש...
ומהי האפשרות האחרת של אותה אימא חמודה, הרוצה לגרום לבנה להיות מאושר יותר איתה?
האפשרות האחרת היא, שהאימא תשתדל לעקוב אחרי הילד שלה. מתחילת המשחק. שאימא תנסה לשים לב לתנועות של הילד שלה, למשפטים שהוא

אומר, לזריקות שלו את הפוגים. האפשרות האחרת היא, שאימא תזרוק את הפוגים בתשומת־לב, ואפילו תקשיב לקול של עצמה, לניגון של דבריה אל בנה, או צוחקת איתו. ואחר־כך היא תראה את החיוך, שהבן שלה מחזיר לה, ותתרגש ממבטו אליה, ולרגע - העיניים שלהם ייפגשו.

"וואו, אילו עיניים יש לו, יפות כל־כך, שמחות עכשיו, הוא שמח כי הוא רואה, שאני מסתכלת עליו, והוא מחייך, איזה חמוד!" יכולה אימא לחשוב לעצמה. ליבה של אימא מתרחב אז. היא מרגישה אהבה.

אלו רגעי קסם אמיתיים. אין תחליף להם. המשחק ממשיך, ואימא ממשיכה להתרכז במשחק, ובילד שלה.

וגם בניסיון הזה להתרכז - אימא לא תהיה כל הזמן מרוכזת. בכל זאת אימא יכולה "לרחף" לעיתים, וכך תברח לה המחשבה פה ושם לכל מיני נושאים אחרים. אבל אימא יכולה לשים לב למחשבותיה, ולהשתדל להחזיר את תשומת־הלב שלה אל המשחק, ולילד, ולמה שקורה בינה לבין הילד.

וזהו, בסוף ייגמר המשחק. עברו עשרים או שלושים דקות מיוחדות מאוד, מרוכזות מאוד, שבהן אימא עברה רגעים מיוחדים עם הילד. אימא יכולה לומר לעצמה בסוף המשחק: "כמה המבט והחיוך שלו - המיסו אותי... לא ייאמן... "

ואפשר להתבונן כך בילדים במצבים שונים בחיי היום־יום. כך, למשל, כשמקריאים לילד סיפור - אפשר להתרכז בסיפור ובתגובות הילד במקום לחשוב על דברים אחרים תוך כדי ההקראה. ואפשר להתבונן בילד קטן, שעושה אמבטיה, כשאנחנו שומרים עליו. וגם כשכועסים על ילד, כפי שתיארתי בכלי 66 - כדאי להתבונן בתגובות הכעס שלנו ושלו, ואז נבטא את הכעס באופן מתון ורגוע יותר.

וכמובן, שאפשר גם להתבונן כך באנשים אחרים בחיינו: למשל להתבונן בבני־הזוג שלנו, להקשיב להם בריכוז, ולהקשיב לטון קולם.

ולא חייבים להתבונן ולהיות מרוכזים באנשים היקרים לנו כל הזמן. רק מדי פעם, כשנחה עלינו הרוח, כשאנחנו ממש רוצים להיות שם, ולהתחבר.

כמה הצעות טובות להתבוננות מרגשת בילדים ובעצמכם

1. נסו להתבונן באחד הילדים שלכם במשך מספר דקות, כאשר הם עסוקים בפעילות שאינה קשורה אליכם. האם הצלחתם? האם נהניתם מן ההתבוננות?
2. נסו להתבונן באחד הילדים שלכם כאשר אתם משחקים או מדברים או נמצאים בתקשורת כלשהי איתם. מה הרגשתם? מה חוויתם, שלא הייתם חווים, לולא הייתם מרוכזים כך בילד שלכם?

3. נסו להתבונן בעצמכם כאשר אתם בתקשורת עם הילדים שלכם. התבוננו בתחושות גופכם, במחשבותיכם, ברגשות שלכם. מה הוסיפה לכם ההתבוננות גם בעצמכם?

כלי שבעים ואחד: עצמאות נוגדת חרדה

לפעמים אני פוגשת בקליניקה שלי מטופלים, הסובלים מחרדה, והמטופלים האלו גדלו במשפחות מאוד חמות, תומכות וטובות. זה יכול להיות מפתיע: איך בבית כל־כך טוב נוצרה חרדה? הרי כל־כך טוב לילד שם...

אבל משהו קורה בבתים הטובים האלו: החרדה של ההורים, ועודף הדאגה והאהבה שלהם - לא אפשרו לילד לפתח עצמאות ואומץ. הילד התרגל לבקש מהוריו, שיעשו עבורו דברים, שיכול היה לעשות עבור עצמו, והוריו לרוב עשו עבורו מה שהוא ביקש. הם רוצים להיות הורים טובים. לא פעם ההורים לילד החרד גם מנסים לפצות על חוסרים והזנחה, שהם גדלו בתוכם. ואז ההורים האלו מגדלים את ילדיהם בדרך שונה: הם עוזרים, ומעודדים, ותומכים. לפעמים הורים מסורים שכאלו כועסים על כך, שיש עליהם כל־כך הרבה עומס, והם לא מספיקים לעשות מה שחשוב להם עצמם. אבל בכל זאת הם ממשיכים לתת הרבה. כי הם רוצים להיות הורים טובים. זה מאוד חשוב להם להיות הורים טובים. אבל אחת מתופעות הלוואי של הנתינה הגדולה הזו שלהם לילדיהם היא, שהילדים גדלים להיות תלותיים וחרדים.

מצב כזה של חוסר־עצמאות יכול להתפתח גם בין בני־זוג: בן־זוג אחד עוזר הרבה לשני, ואז בן־הזוג הנעזר יכול לפתח חוסר־עצמאות וגם אי־ביטחון ביכולות של עצמו. כך אם האישה מפחדת מנסיעות מחוץ לעיר, ולכן בעלה תמיד מסיע אותה ואת כל המשפחה בנסיעות מחוץ לעיר - הרי היא לא תפתח עצמאות בנוגע לנסיעות מחוץ לעיר, ותמשיך לפחד לנסוע מחוץ לעיר. או אם האישה היא תמיד זו, שמארגנת את האירועים החברתיים - הרי הבעל יפתח בה תלות, ולא ירגיש ביטחון ביכולתו לארגן אירועים חברתיים.

בין אם מדובר ביחסי הורים־ילדים, ובין אם מדובר ביחסים זוגיים - התוצאה תהיה דומה: הצד הנעזר יחוש הקלה בגלל העזרה שהוא מקבל, אבל במקביל הוא גם יפתח תלות, חוסר־בטחון וחרדה. הצד העוזר לעומת זאת ירגיש נעים,

שהוא חזק ויכול לעזור, ועם זאת הוא עלול להיות בסופו של דבר להיות מותש וכועס, מפני ששואבים את כוחותיו.
ואיך מתמודדים עם מצבי תלות כאלו, המגבילים עצמאות?
ראשית, חשוב להבין, שיש כאן מצב תלות, שמונע עצמאות, ולהתחיל לדרוש מהילדים להיות עצמאיים יותר, וגם לאפשר להם להיות עצמאיים - כשהם מבקשים. בכל מקרה, צריך למצוא איזון בין עזרה לילד שלך לבין עידוד לעצמאות. ההורה צריך להחליט בעצמו לגבי כל נושא ונושא: כך בגיל שמונה - לגבי צחצוח שיניים אצפה מילדי להיות כבר עצמאי, ובמעבר הכביש - עוד אתן לו עזרה.
בחשיבה מסוג זה הורה מנסה לתת לילד את שתי החוויות: מצד אחד לאפשר לילד חשיפה לחוויות עצמאיות בחיים, חשיפה, שיכולה לעזור לו ולחזק את כוחותיו, ומצד שני, כשיש צורך אמיתי, מפני שהילד עוד אינו בשל - להעניק לילד הגנה ועזרה, שדרושות כל עוד הילד אינו מסוגל להיות עצמאי.

כמה הצעות טובות לפיתוח עצמאות מחזקת אצל ילדיכם

1. חשבו על ילדיכם: אילו דברים אתם עושים עבור ילדיכם, שאתם חושבים, שאפשר כבר לתת להם אפשרות לעשות בעצמם? דברו על כך עם ילדיכם, ונסו לתת להם להיות עצמאיים באותו עניין.
2. חשבו על עצמכם: במה הייתם עצמאיים כילדים, וכיצד העצמאות הזו תרמה להתפתחות שלכם? רשמו זאת ביומנכם.

פרק 7

עבודה ואושר

כלי שבעים ושניים: אושר ועבודה

האם "עבודה" ו"אושר" יחד הם אפשריים? ואולי הם סותרים זה את זו? הרי אלוהים, כשגירש את אדם וחווה מגן העדן, אמר לאדם: "בזיעת אפיך תאכל לחם". במילים אלו התכוון, כנראה, אלוהים, שהעבודה תהיה עבור אדם עונש, בניגוד לחיים הטובים והנוחים שהיו לו בגן־העדן, כאשר לא עבד. בגן־העדן אדם וחווה לא עבדו למחייתם: הם אכלו פירות, ובילו זה עם זו (1). ואם פרויד קבע, ששני הגורמים החשובים בחיינו הם "אהבה ועבודה" (2), הרי לו אדם וחווה היו נשארים בגן־העדן - הם היו יכולים להסתפק באהבה בלבד...

ובכל זאת, מחקרים מוכיחים, שעבודה אינה עונש לאדם, והיא אינה מנוגדת לאושר, אלא להיפך: כך למשל מחקרים על אנשים מובטלים שבים ומראים, שאבטלה גורמת לדיכאון, בעיקר כאשר היא מלווה בתחושות של חוסר־אונים, כאשר היא מתמשכת, וכאשר היא מנתקת את האדם מחובותיו היומיומיות ומהמסגרת החברתית שלו (3). בנוסף לכך, מחקרים, הבודקים מהו הגורם העיקרי לאריכות־חיים מגלים, שאנשים שיש להם עיסוק משמעותי לקום אליו בבוקר בגיל המבוגר - מאריכים כך את חייהם (4).

אם כך, אלוהים העניש את אדם בעונש, שיש בו גם תועלת מרובה, גם אם תועלת זו כרוכה במאמץ...

אם אכן עבודה יכולה לתרום לאושר ולבריאות שלנו, הרי חשוב למצוא התאמה טובה בין צרכינו לבין תנאי עבודתנו - כדי שעבודה באמת תתרום לאושרנו, ולא תפגע בו: עבודה, שאינה מתאימה לנו, או שמתקיימת עם אנשים, שאינם מתאימים לנו, או בתנאים סביבתיים שאינם מתאימים לנו, או בכמויות ובזמנים שאינם מתאימים לנו - בהחלט יכולה לפגוע באושרנו. עבודה לא תתרום לאושרנו בכל תנאי ובכל מצב.

כך למשל, מחקר ישראלי, שנערך לאחרונה מצא, כי תמיכה מעשית ורגשית של עמיתים לעבודה הפחיתה משמעותית את התמותה אצל עובדים, בעיקר אצל עובדים, שדיווחו על תמיכה כזו בגיל הביניים 42־38. אותם עובדים היו מוגנים 20 שנה אחר כך מתמותה, בעוד שעובדים, שדיווחו על היעדר תמיכה כזו, היו בסיכון גבוה פי 2.4 למות בהשוואה אליהם (5). גם תחושת שליטה בעבודה אצל גברים היא חיובית עבורם: תחושת שליטה בעבודה הפחיתה את הסיכון לתמותה אצל גברים במחצית, אולם עבור הנשים המצב שונה: נשים, שדיווחו על תחושת שליטה בעבודה, דווקא היו בסיכון גבוה ב־70% למות מאשר חברותיהן,

שלא נהנו מתחושה כזו. נתונים כאלו ואחרים מדגישים עד כמה תנאים מסוימים בעבודה הם קריטיים עבור אושרנו הנפשי ומצבנו הגופני.
בחלקים קודמים של הספר ציינתי עד כמה חשוב, שנתאים את חיינו, בפרטים הקטנים והגדולים, לצרכים המיוחדים שלנו . עיקרון זו נכון גם לגבי העבודה שלנו. גם לגבי העבודה שלנו חשוב, שנדע איזה סוג של עבודה מתאים לנו, ועם אילו אנשים, ובאילו תנאים סביבתיים מתאים לנו לעבוד. כפי שמראה המחקר שצוטט – אפילו אם רק משתנה אחד מהמשתנים האלו אינו מתאים לנו – העבודה יכולה לפגוע אנושות באושרנו ובגופנו.
אם אנחנו רוצים, שהעבודה תתרום לאושרנו – עלינו קודם כל להבין את עצמנו ואת צרכינו, ולהתאים את העבודה לצרכינו. ולא רק להתאים את העבודה לצרכינו, אלא גם להתאים את העבודה לצרכינו המשתנים, מפני שצרכינו יכולים להשתנות בתקופות שונות של חיינו.
וככל שנתאים את העבודה שלנו לצרכינו – לא רק שנהיה מאושרים יותר בגלל העבודה, אלא גם נגרום אושר בעבודה שלנו, ונעשה עבודה טובה ומשמעותית.
ועל כל אלה בכלים הבאים.

כמה הצעות טובות לבדיקת האושר שלכם בעבודתכם

1. מהו ממוצע האושר שלכם בעבודתכם? דרגו את אושרכם בעבודה בין אפס לעשר, כשעשר הוא הציון המרבי, ואפס הוא הציון הנמוך ביותר.
2. האם אתם זוכרים תקופה, שבה לא עבדתם תקופה ממושכת? מה היתה אז דרגת האושר שלכם?
3. האם אתם מתכוונים לעבוד כשתגיעו לגיל השלישי? באיזו עבודה אתם מתכוונים לעבוד?

כלי שבעים ושלושה: מה אתה הכי אוהב לעשות?

זו השאלה החשובה ביותר, שיש לשאול, כשאדם מתלבט לגבי עבודתו. השאלה "מה אתה הכי אוהב לעשות?" בעצם מבררת היכן נמצאת האנרגיה שלך, המוטיבציה שלך, התשוקה שלך.
כשיש לך אנרגיה ותשוקה לעיסוק כלשהו – תוכל לתעל את התשוקה הזו

לעבודה, ואז קללתו של אלוהים לאדם, כשגירש אותו מגן־העדן, תהפוך לברכה: העבודה שלך תגרום לך אושר, ולא רק זיעה...

חשוב, שאדם יידע מהו העיסוק האהוב עליו ביותר מפני שאז הוא יוכל לתעל עיסוק זה לעיסוק, שאפשר להרוויח ממנו כסף. כך מי שאוהבת לדבר עם אנשים - יכולה למצוא מגוון של עיסוקים, הדורשים שיחות עם אנשים - החל בתיווך דירות וכלה בטיפול פסיכולוגי, ומי שאוהב להרכיב פאזלים יכול לבחור עיסוק, הדורש הרכבה של עצמים.

כך למשל פציינט צעיר שלי, בחור מלא־חיים וחכם, לא ידע באיזה מקצוע כדאי לו לבחור ללמוד ולעבוד, והיתה נבוך מאוד מחוסר־הידיעה שלו. כדי לעזור לו לקבל מושג איזה מקצוע יכול להתאים לו, שאלתי אותו: "איזה מדור ב־YNET מושך אותך ביותר כשאתה נכנס לקרוא חדשות באינטרנט? איזה מדור הכי מעניין אותך שם??" השאלה שעשעה את שנינו, אבל הפציינט שלי ענתה על שאלתי, בתשובה מאוד ברורה לגבי שני מדורים, שהיו מעניינים ביותר עבורו. מהשילוב של שני המדורים האלו הרכבנו מקצוע, שאותו היא החליט, שהוא בוחר ללמוד. המקצוע נראה לו מרתק ביותר, והוא לא היה חושב עליו - לולא היינו בודקים אילו מדורים הוא אוהב לקרוא ב־YNET.

כשהעיסוק של האדם מתאים לו - הרי האדם חש תחושה זרימה והתאמה בשעת עבודתו (1). לפי צ'יקסנמאהי, עיסוק, המאפשר לאדם "לזרום", הוא עיסוק, שאינו קשה מדי ואינו קל מדי עבורו. עיסוק כזה הוא מרתק כך, שהאדם שקוע בו מאוד, שוכח את עצמו, וחש סקרן, מלא־עניין, ועם זאת - נינוח כשהוא עוסק בו. עיסוק המתאים לאדם גורם לאדם לחוש נוח, ושהוא זורם בתוכו ואיתו. כך אנחנו יכולים לראות למשל, צייר, שפשוט נהנה ו"זורם" בתוך עבודת הציור: טוב לו לצייר. כשהוא מצייר הוא שקוע בעבודתו, והיא ממלאת אותו עניין. המכחולים, הצבעים והתוכניות, שיש לו בראשו לגבי מה שהוא עומד לצייר: כל אלו מרגשים אותו ומרתקים אותו, עד כדי כך, שהוא אינו מרגיש מאמץ מיוחד כשהוא מצייר. הוא מרגיש מרוכז וממוקד בעבודתו ובמשימה שלפניו, והזמן עובר במהירות כשהוא מצייר: **נוח לו בעבודתו**.

כדי שנהיה מסוגלים לאותה חוויה של קיום זורם בעיסוק שלנו צריך, שתהיינה לנו גם יכולות באותו עיסוק, או אפילו כישרון. היום נהוג גם להשתמש במילה "חוזקות", במובן של התחומים בהם אנו מוכשרים. מי שטבע את המושג "חוזקות" והכניס אותו לאוצר המילים הוא מרטין זליגמן, מראשי הגישה של פסיכולוגיה חיובית וחקר האושר. זליגמן, בספרו "אושר אמיתי" (2), קובע, כי

השימוש בחוזקות שלנו מגדיל את אושרנו, ולכן הוא ממליץ לנו לבדוק את עצמנו – מהן החוזקות שלנו.
אין ספק, שכאשר אנו משתמשים בחוזקות שלנו אנחנו חשים יכולים, חזקים וזורמים. יחד עם זאת אני חייבת לציין, שבחיי ראיתי לא מעט אנשים, שדווקא נמשכו לתחומים, שלא היו החוזקות הבולטות ביותר שלהם. כנראה, שלמרות שהגיוני ו"נכון" לעסוק בחוזקות שלנו, לעיתים יש לאנשים צורך לעסוק דווקא בתחומים, שאינם התחומים המפותחים ביותר שלהם – אולי כדי לפתח את בעצמם תחומים מוזנחים של עצמם. במקרים כאלו אנחנו רואים אנשים, שבונים לעצמם, למשל, קריירה אקדמית, גם אם בילדותם היה להם קושי בלימודים עיוניים, או אנשים, שהופכים להיות פסיכולוגים – גם אם היו להם קשיים בתקשורת בין־אישית. נראה, שדווקא היכולת הספציפית, שנדרשת במקצוע שמשך אותם – מאתגרת אזורים פגועים ומוזנחים באישיות שלהם, ודורשת מהם להתפתח בכיוונים, שהם חשים, שהם חשובים ומרגשים עבורם. וכפי שכתבתי כבר בפרקים קודמים – עם בחירות והעדפות אישיות לא כדאי להתווכח. כשאפשר – כדאי ללכת בעקבותיהן...

כמה הצעות טובות לזיהוי החוזקות שלכם ולשימוש בהן

1. מהן החוזקות שלכם – האם אתם טובים או אפילו טובים במיוחד בתחום כלשהו? או בכמה תחומים? רשמו לפניכם את התחומים, שבהם אתם טובים לדעתכם.
2. האם אתם משתמשים בעבודתכם הנוכחית בתחומים, שבהם אתם טובים? באילו מהם? הקיפו בעיגול את החוזקות שרשמתם בסעיף 1, ושאתם משתמשים בהן עכשיו בעבודתכם.
3. האם יש תחומים, שרשמתם שאתם טובים בהם, ושאינכם משתמשים בהם? כיצד יכולתם להפוך אותם לעיסוק שלכם? האם אתם מתכוונים בזמן כלשהו להפוך אותם לעיסוק שלכם, וכיצד? רשמו זאת.

כלי שבעים וארבעה: עבודה שאוהבת אותך

בכלי הקודם כתבתי על חשיבות האהבה והמשיכה שלכם לעיסוק שלכם, כך שתיהנו ממנו, תזרמו בעשייתו ותעשו אותו היטב.

אבל אהבת עיסוקכם אינה מספיקה. הדבר דומה לבחור, שרוצה בחורה: אין זה מספיק, שהבחור רוצה את הבחורה ואוהב אותה. הבחורה צריכה גם לרצות אותו, ולהעניק לו בחזרה - לתגמל אותו על מאמצי החיזורים שלו.

לא מספיק, שהעבודה, שתרצו בה, תהיה עבודה, שתאהבו לעשות - היא צריכה גם לאהוב אתכם... או במילים אחרות: האנשים, שעבורם אתם עושים את העבודה, צריכים לאהוב אתכם מספיק כדי שישלמו לכם. כי אחרת זו תהיה אהבה חד־צדדית. דוגמא לעבודה, שהיא אהבה חד־צדדית היא למשל עבודתם של אמנים מסוימים: להרבה אמנים יש צורך חזק ליצור את יצירתם, והם גם נהנים מתהליך היצירה. הבעיה היא, שהעבודה הזו לא תמיד מחזירה להם אהבה: לעיתים הם אינם מסוגלים להתפרנס מאמנותם - הם אינם מרוויחים מספיק כסף מהעיסוק המהנה שלהם...

בעבודתך, כאשר נותנים לך כסף, בעצם אומרים לך: "אנחנו רוצים אותך. עזרת לנו, סיפקת לנו מוצר או שירות, שהוא חשוב עבורנו - ואנחנו נחזיר לך אהבה, בכך שניתן לך כסף."

התשלום לעובד, בין אם הוא שכיר או עצמאי, מראה, שנוצר קשר הדדי, דו־כיווני: העובד נתן מוצר, והמשלם החזיר בנתינת כסף. **בתשלום הכסף לעובד יצרנו הדדיות איתו: החזרנו לו אהבה בתמורה לאהבה שהוא נתן לנו בעבודתו. כשהעובד מרוויח כסף - הוא חש, שהוא רצוי ואהוב.** והתחושה הזו, של היותנו רצויים ואהובים כעובדים - חשובה עבורנו לא פחות מהצורך להיות רצויים כחברה, או כבת־זוג או כאימא. לא פחות מהיותנו זקוקים לקשר חברתי (1) לשם קיומנו - אנחנו זקוקים גם לקשר תעסוקתי, כלומר לקשר, שבו נדע, שאנשים זקוקים לנו ומוכנים לשלם עבור שירותינו. היותנו נחוצים ורצויים, חברתית ותעסוקתית - הופכת אותנו שייכים למארג של האנושי והכולל של העולם (2). לולא שייכות זו אין לנו קיום - פיזי, חברתי ורגשי.

העיקרון, שגם העבודה שלך צריכה "לאהוב" אותך הוא לכאורה עיקרון בסיסי, שאין צורך להזכיר אותו, ובכל זאת - אנשים לעיתים נוטים לשכוח אותו בחיפושם אחרי עיסוקים, שמרגשים אותם או שמעניינים אותם, אבל - לא בהכרח יכולים לתגמל אותם...

ברור, שיש גם אנשים, שנוטים לכיוון ההפוך: הם שמים דגש על האהבה, שעבודתם צריכה לתת להם, במובן של הכסף, שהם יקבלו ממנה, ושוכחים, שצריך להיות גם תהליך הפוך - שהם יאהבו את עבודתם. אלו אנשים, שיש להם יותר צורך בביטחון, ולמען הביטחון של קבלת תשלום מעבודתם, הם מוכנים

לוותר על האהבה שלהם לעבודתם. וכך הם יכולים לעבוד שנים ארוכות בעבודה משעממת ולא־מהנה, שמספקת להם אהבה רבה (בדמות שכר גבוה, למשל) או אפילו אהבה מעטה (כלומר, שכר נמוך), ובלבד שלא יסכנו את הביטחון שהם מקבלים. אנשים אלו מרגישים, שכמו אהבה, שהיא חיונית לחיינו, כך גם השכר, חיוני לחייהם. ומפחד הסכנה הזו, של אובדן הפרנסה, שחיונית ממש לקיום הפיזי שלנו, הם אינם מנסים למצוא עבודה, שיש בה הדדיות באהבה: עבודה שאפשר גם לאהוב וגם להיות נאהב בה.

כמה הצעות טובות להגדיל את האהבה אליך בעבודתך ואת אהבתך לעבודתך

1. האם אתה מרגיש אהוב ומוערך על־ידי מעסיקך/הלקוחות שלך כפי שעבודתך אהובה עליך? האם יש הדדיות בקשר העבודה שלך? נסה לציין במספר (בין 0 ל־10, כש־10 מציין אהבה מרבית) עד כמה אתה אוהב את עבודתך. נסה לציין במספר נוסף (שוב: בין 0 ל־10, כש־10 מציין אהבה מרבית) – ועד כמה אתה חש אהוב ורצוי בעבודתך. האם המספרים קרובים זה לזה?
2. אם יש פער בין המספרים, או אם שני המספרים נמוכים מדי, חשוב כיצד ניתן להעלות את רמת האהבה שלך לעבודתך, ואת רמת האהבה של מעסיקך/הלקוחות שלך אליך. כתוב כמה דרכים מעשיות אפשריות להעלות את רמת האהבה של מעסיקך/הלקוחות שלך אליך, כמו למשל: ציות גדול יותר למעסיק שלי, העלאת יוזמות חדשות בפני המעסיק שלי, שיפור המוצרים שלי, הורדת המחירים שלי, פרסום טוב יותר ועוד. כתוב כמה דרכים מעשיות להעלות את רמת האהבה שלך לעבודתך כמו למשל: דרישת השכר שמגיע לך, כניסה לתחומי עניין חדשים בעבודה, הגדלת האסרטיביות שלך ועוד.
3. נסו לחזור לשאלות בסעיפים 1 ו־2 בעוד כמה חודשים. בדקו אז: האם עשיתם משהו כדי להעלות את רמות האהבה שלכם לעבודתכם או של לקוחות/מעסיק בעבודתכם אליכם? האם הצלחתם להביא לשינוי ברמות האהבה בשני הכיוונים?

כלי שבעים וחמישה: לעבוד כמה שאתם רוצים

לפני כעשר שנים היתה תקופה בחיי, שבה עבדתי יותר מדי במקצוע שלי, שבדרך כלל אהוב עלי מאוד. בסופה של אותה תקופה הרגשתי כל־כך רע גופנית, כך שנאלצתי לקחת חופשה של חודש שלם. הבנתי אז, שאני לא יכולה לעבוד יותר מדי שעות. הבנתי, שיש גבול ליכולת הקיבול שלי בעבודה, ועד היום אני משתדלת לשמור על יכולת הקיבול הזו - למרות שלעיתים שמירה זו כרוכה בוויתור על הכנסות. בעיני, זו חלק מאיכות החיים שלי - לעבוד כמה שאני רוצה.

בסופה של התקופה, שבה עבדתי הרבה מדי, בעלי אמר משפט, שעד היום חרוט בזיכרוני. המשפט, שטבע אז בעלי היה: "אנחנו נצרוך כמה שנרצה לעבוד, ולא נעבוד כמה שנרצה לצרוך". ומשמעות המשפט היתה: " אנחנו לא מוכנים לעבוד יותר מדי, ולא נעבוד לפי הצורך שלנו לצרוך מוצרים שונים, אלא להיפך: נצרוך מוצרים לפי הצורך שלנו לעבוד." לא הפסקנו לעבוד אז, כמובן, אבל אנחנו מתחשבים בעצמנו ועובדים, מאז, פחות או יותר כמה שנוח לנו. וברור, שהיה צריך לעבור את החוויה הקשה הזו של עומס־יתר בעבודה כדי להבין, שאין ברירה - מעכשיו נכוון את חיינו לפי כמה שאנחנו רוצים לעבוד, ולא להיפך: לא נעבוד מעל לכוחותינו מפני שאנחנו רוצים לצרוך הרבה מוצרים...

הבעיה היא, שהמשפט הזה אינו ברור לכולם, ולעיתים גם הגמישות לגבי כמות העבודה - אינה אפשרית לכולם. אבל לפעמים, בגיל מבוגר יותר, אחרי שאדם הגיע למעמד טוב בעבודה שלו, מעמד, המאפשר לו גמישות, הוא צריך לשאול את עצמו: "כמה אני רוצה לעבוד? כמה מתאים לי לעבוד? האם אני יכול לעבוד כמה שאני באמת רוצה?"

כפי שכתבתי בפרק על "האיזון העדין" בחלק 2, האיזון העדין לגבי כמות העבודה שלנו הוא לעיתים קרובות קריטי. **הרבה אנשים יכולים לפגוע באושר שלהם פשוט מפני שהם עובדים יותר מדי. לו היו מגבילים את שעות עבודתם - לא היו נכנסים ללחץ נפשי מיותר, והיו מתפנים למשפחתם ולפעילויות פנאי, שהיו גם הם מורידים את הלחץ שלהם, ומגדילים את אושרם.**

עבודת־יתר היא תופעה, שאופיינית מאוד לחברה המערבית, ואולי יותר מכך - לחברה המערבית־האמריקאית, שאנו כאן בישראל מושפעים ממנה מאוד. עבודת היתר גורמת ללחץ ולשחיקה, וגם להשפעות בריאותיות שליליות. בארצות מסוימות באירופה, כמו למשל בצרפת או באיטליה, עובדים פחות שעות מאשר בישראל, וגם לוקחים יותר ימי חופשה בשנה. מספרם הסביר של

ימי החופש בישראל מתקזז עם שעות עבודה ארוכות במיוחד: משרה מלאה מוגדרת בישראל כ־43 שעות בשבוע – הארוכה ביותר בעולם המערבי אחרי דרום קוריאה ויפן (1). מחקר של ארגון העבודה הבינלאומי (שנערך לפני 2008) קבע, כי "עובדים בישראל שמועסקים כמשרה מלאה עובדים בפועל בממוצע 48 שעות בשבוע, ולעתים קרובות אינם מקבלים על השעות הנוספות תוספת שכר". בסך הכל מסתכמת שנת העבודה של הגבר הישראלי הממוצע בכ־2,000 שעות, בדומה לשנת העבודה האמריקנית.

האם אנחנו חרוצים כל־כך מפני שאנחנו יהודים – עם, שתמיד היה שאפתן והישגי יותר, או אולי מפני שאנחנו חברת מהגרים, וכמהגרים אנחנו חסרי־מנוחה? או אולי אנחנו עובדים קשה בגלל יוקר המחיה בארץ, שמכריח אותנו לעבוד קשה יותר כדי להשיג את אותם מוצרים?

העובדה, שעובדים ישראלים נאלצים לעבוד כל־כך הרבה נובעת מההתרופפות במערכות ההגנה על העובדים שהיו כאן בעבר, גורס עורך הדין עמית גורביץ', מומחה ליחסי עבודה (1): מרבית העובדים בישראל כבר לא נהנים מוועדי עובדים, שמגנים עליהם, ומהסכמים קיבוציים, ולכן הם עובדים יותר. כשהעבודה היתה מאורגנת עבדו פחות – לא עבדו אז שתים עשרה שעות ביום עבודה, ועובדים גם קיבלו ימי חופש מעבר למה שמכתיב החוק. כשקל לפטר עובד, טוען גורביץ', והוא נמצא בחרדה תמידית לפרנסה שלו – אפשר לטרטר אותו והוא לא יפתח את הפה. הוא לא יכול להגיד: אני יוצא לחודש חופש, כמו שמקובל באיטליה ובספרד, או להגיד, השעה חמש ואני יוצא, כמו שמקובל באנגליה. בארצות, שבהן יש מסורת של עבודה מאורגנת, כמו ברוסיה, או בגרמניה, איטליה או ספרד – מקפידים גם על מנוחת צהריים, ה"סיאסטה" או ה"שלופשטאנדה", וגם על שעות סבירות וגם על חופשות. אתה רואה שיירות של מכוניות שנוסעות לנופש לחודש שלם, וכאן, אתה רואה אנשים שטסים לחו"ל וחוזרים אחרי שבוע.

לדעתי, יש גם משהו בעייתי בתרבות הצריכה המערבית, ובמיוחד בזו האמריקאית, שמושך אותנו להוציא הרבה, ולכן גם לעבוד הרבה. האם הרבה אנשים מודעים לכך, שבשביל הבית הגדול עם הגינה, שעבורו לקח משכנתא גבוהה יחסית, הם יצטרכו לעבוד כל יום, שלוש שעות יותר ממה שהם באמת רוצים, ולכן יתקשו לבלות עם משפחותיהם בבית הציורי שרכשו? **השאפתנות ליותר ויותר מוצרי צריכה מבלבלת אותנו, ובמקביל – אין לנו מספיק מודעות לערך הרב שיש לזמן פנוי.**

בטיפולים הפסיכולוגיים אני שומעת שוב ושוב את התלונה על שעות עבודה ארוכות

מדי ומתישות מדי, ובמיוחד נשמעות התלונות מנשים עם ילדים. נשים מספרות, ששעות העבודה נכנסות יותר ויותר לשעות אחרי־הצהרים המאוחרות ולערב, ולא נשאר להן זמן להיות עם הילדים, לטפל בבית, להתפנות לתחביבים אישיים ולהיות עם הבעל. הנשים מתארות מצב בלתי־אפשרי, שבו הן מגיעות הביתה, עייפות ומותשות מיום העבודה ומהנסיעה הביתה, ואין להן אפילו אפשרות לקחת כמה דקות כדי לנוח וכדי לאסוף כוחות לקראת "המשמרת השנייה" של טיפול בבית ובילדים. כך מהשעה חמש וחצי אחרי־הצהרים לתשע בערב הנשים העובדות אמורות להספיק לבדוק, שהילדים הכינו שיעורי־בית, לטפל במטלות הבית, להכין ארוחת ערב ולאכול עם המשפחה, לדאוג, שכולם מתקלחים ולהרדים את כולם. במקביל הן לפעמים גם מקבלות טלפונים ממקומות העבודה שלהן... אחרי המרוץ הזה הנשים עוד משתדלות להשלים את מטלות הבית. בארבע־חמש השעות, שבין הגעתן לבית להליכתן לישון – יש על הנשים העובדות יותר מדי מטלות מכפי שהן יכולות להספיק.

בדרך כלל מה שמוזנח ולא מטופל בתוך סד השעות הלחוץ הזה הן הנשים עצמן... לעיתים קרובות בתוך מגבלת השעות הזו גם היחסים הרגשיים עם הילדים וגם הקשר עם הבעל – מוזנחים. כמעט כל אישה, שעובדת כשכירה, מציינת כחלום שלה לסיים את העבודה בצהרים ולהגיע אז הביתה, ומתוסכלת על כך, שאינה מוצאת עבודה שתאפשר לה זאת...

לא במקרה לקחתי את כרתים, בכלי "ישיבת כרתים", כדוגמא לאי־עשייה מרגיעה: יש משהו בתרבות הים־תיכונית הפרימיטיבית יותר, שמעורר קנאה בהתייחסות הנינוחה יותר לעבודה ולחריצות. ולכן אני כותבת לכם כאן: אל תפגעו באושרכם באמצעות עבודה מוגזמת. מצאו לכם את האיזון העדין הדרוש לכם כדי לעבוד מספיק, אבל לא יותר מדי, כדי שיישאר לכם זמן להיות עם החברים שלכם, ליהנות מהסרטים שאתם אוהבים, לישון כמה שאתם צריכים, לבלות עם המשפחה שלכם, וכן, לפעמים גם סתם לבהות בעננים שבשמים, גם זה נחוץ לפעמים...

כמה הצעות טובות להתאמת כמות עבודתכם לצרכים הפנימיים שלכם

1 כמה שעות אתם עובדים בכל יום? כמה שעות הייתם רוצים לעבוד בכל יום? האם יש אפשרות בעתיד להתאים את מספר השעות, שאתם עובדים, למספר השעות, שהייתם רוצים לעבוד?

2. לו הייתם יכולים לבנות לכם מערך עבודה שנתי – כמה ימים בשבוע הייתם

עובדים, וכמה שעות בכל יום? כמה חופשות הייתם לוקחים בשנה, ומה היה אורך החופשות? והיכן הייתם מבלים בחופשות שלכם? בארץ? בחו"ל? או אולי סתם נחים לכם בבית??

3. גם אם יצרתם לכם מערך עבודה, שלא תוכלו כעת ליישם, נסו להתקרב כמה שאפשר לחלום שבניתם. בדקו עד כמה ההתקרבות לחלום הרצוי לכם מוסיפה לאושרכם ולשלוותכם.

כלי שבעים ושישה: להיות עובדת עצמאית

כהמשך למה שכתבתי בפרק הקודם, על שעות העבודה הרבות מדי, שנכפות על מי שעובד, או עובדת, כשכירה, אני מעלה את האפשרות הבאה, המתבקשת: להיות עצמאיים בתחום שלכם. אם וכשתהיו עצמאיים - לא יגידו לכם, שאתם מסיימים את העבודה בארבע, ולא תגיעו תשושים ועייפים הביתה לילדים בחמש וחצי. לא יבקרו אתכם יותר מדי על־ידי הבוסים שלכם, ולא יכניסו לכם שינויים לא צפויים בעומס העבודה מפני שעשו צמצומים בכוח האדם. תהיו האדונים של עצמכם. תחליטו אתם "מה אתם עושים, מתי, ועם מי" - כפי שאומרת ג'וליה רוברטס, בסרט הידוע "אישה יפה", לריצ'רד גיר, שאוסף אותה מעבודתה כיצאנית בשדרות שבהוליווד (1).

כעצמאיים יהיו לכם בעיות אחרות... קודם כל תצטרכו למצוא מי שירצה לקנות מכם. ואין זה קל או מובן מאליו למצוא מי שישלם עבור עבודתכם. תצטרכו להשיג לבד את קהל הלקוחות שלכם, לשכנע שאתם שווים, ובעצם - לשווק את עצמכם ולדאוג לעצמכם ללקוחות ולהכנסות.

כשאתם שכירים אין לכם את הדאגה הזו - שכרכם מובטח בסוף החודש, אלא אם כן אתם מפוטרים או שהמעסיק שלכם מפסיק לפעול.

אורן (2) כותב על העדיפות, שיש בימינו, למעמד של עצמאי, למרות, שרוב האנשים עדיין עובדים היום כשכירים.

אורן מביא מחקרים, המראים כי **שביעות־הרצון של העצמאיים היא גבוהה יותר, וכי הם מרגישים יותר תחושה של משמעות בעבודתם - יחסית לשכירים.** גם חוקרים תיאורטיקנים בתחום העבודה (3) מציינים, כי מעמד השכיר ירד בשנים האחרונות: מצד אחד דורשים ממנו יותר ויותר בתוך הארגון, ומצד שני - הביטחון ותחושת הביתיות, שאפיינו את מקומות העבודה - כבר לא קיימים.

במצב כזה מפתה יותר ויותר לעזוב את עבודתך כשכיר, ולהפוך לעצמאי. יחד עם זאת, מניסיוני בקליניקה, אני שומעת לא פעם מפציינטים, שאינם מרוצים מעבודתם כשכירים, חשש גדול מדי מיציאה להיות עובדים עצמאיים. הם חוששים מאובדן הכנסה בטוחה, מאובדן המסגרת החברתית, ומהריק המפחיד שיפגוש אותם לאחר עזיבתם. ובאמת, אורן מציין, כי **יש הבדל ברור בין מאפייני האדם השכיר למאפייני האדם העצמאי מבחינה אישיותית: השכיר מתאפיין בצורך גבוה יותר בביטחון ובקונפורמיות חברתית, ומבטא עצמו באמצעות זהירות והימנעות.** הוא גדל לרוב בבית, שבו היו יותר קרובים אליו, ונתנו עונשים על התנהגות שאינה חיובית. לעומת זאת **העצמאי מתאפיין בצורך בצמיחה ובאוטונומיה, ומבטא עצמו באמצעות התקרבות.** הוא גדל לרוב בבית, שבו הגיבו על התנהגות שלילית במניעת אהבה, והיה עידוד להצטיינות והשגיות.

אם כך, מה שחשוב הוא לא רק תוצאות המחקרים לגבי שביעות־הרצון של עצמאיים ושכירים, אלא מהם הצרכים הבסיסיים שלכם. **אם אתם אנשים, ששואפים לביטחון ולקבלה חברתית - כנראה שתהיו מאושרים יותר אם תעבדו כשכירים. אם אתם אנשים, ששואפים לצמיחה, התפתחות והשגיות - כנראה, שתהיו מאושרים יותר אם תעבדו כעצמאיים.** מה שגורם לפגיעה באושר הוא מצב, שבו אדם עובד במקום, שאינו מתאים לצרכיו הבסיסיים.

ומעניינת, אגב, עוד נקודה בהבדלים בין גברים לנשים בבחירה להיות עצמאיים: גברים נוטים יותר להיות עצמאיים, אם כי בשנים האחרונות יש עליה באחוז הנשים, שבוחרות להיות עצמאיות. כשנשים בוחרות להיות עצמאיות - הן עושות זאת כדי לשלב טוב יותר בין העבודה למשפחה. הגברים בוחרים להיות עצמאיים כדי להרוויח יותר כסף.

ובכל מקרה, ארצה לסכם כלי זה כך: למרות שהבחירה להיות עצמאיים היא הבחירה הפחות מקובלת בשוק העבודה, כדאי לשקול בחירה זו ברצינות, במיוחד אם אתם אנשים, הנוטים להתפתחות, צמיחה ואוטונומיה אישית.

כמה הצעות טובות לבדיקת מצבכם כעצמאיים או שכירים

1. האם אתם מרוצים מהיותכם שכירים או עצמאיים? אם לא - רשמו מדוע אינכם מרוצים.
2. אם אתם עצמאיים - רשמו את את כל היתרונות, שאתם חשים שיש לכם כעצמאיים.
3. אם אתם שכירים - רשמו את כל היתרונות, שאתם חשים שיש לכם כשכירים.

כלי שבעים ושבעה: הגשמה עצמית ואושר

העבודה יכולה לספק לנו צרכים שונים. לפי פירמידת הצרכים של מסלואו (1), הרי עבודתנו צריכה קודם כל לספק לנו את הצרכים הגופניים הבסיסיים ביותר שלנו: מזון, שתייה, לבוש ומגורים. כלומר עבודתנו צריכה לספק לנו פרנסה, שתאפשר לנו ולמשפחתנו את הצרכים הגופניים הבסיסיים.

עבודתנו אמורה לאפשר לנו גם צרכים גבוהים יותר בסולם הצרכים שלנו, כמו צרכים של ערך עצמי – כלומר הצורך להשיג ולהיות בעל־יכולת בתחום שלך, והצורך לקבל תמיכה והכרה מאנשים אחרים, שאנחנו באמת בעלי־יכולת.

אחרי הצרכים של ערך עצמי ישנם צרכים גבוהים יותר, שהעבודה יכולה לספק: הצרכים הקוגניטיביים שלנו. מאחר והצרכים הקוגניטיביים הם גבוהים יותר בפירמידה – הרי לא כל עבודה מספקת לנו צרכים אלו, ורק חלק מהאנשים מוצאים סיפוק כזה בעבודתם.

הצורך האחרון והגבוה ביותר בפירמידה של הצרכים של האדם הוא הצורך להגשמה־עצמית, שמסלואו מגדיר אותו כצורך למצוא הגשמה עצמית ולממש את הפוטנציאל שלנו.

לפי הפירמידה של מאסלואו – אנחנו נרצה להגיע לצורך הגבוה של הגשמה־עצמית, רק אחרי שמימשנו צרכים נמוכים יותר דרך עבודתנו, כמו הצורך להתפרנס, הצורך לעשות היטב את התפקיד שלנו, והצורך, שאחרים יידעו שאנחנו עושים היטב את התפקיד שלנו.

אם כך – אין זה מקרי, שאנחנו מגיעים להגשמה־עצמית בדרך כלל במחצית השנייה של חיינו, כלומר בגיל ארבעים ומשהו, ולפעמים גם מאוחר יותר. עד גיל ארבעים ומשהו היינו עסוקים במימוש הצרכים הבסיסיים יותר של עצמנו דרך עבודתנו: הצרכים לפרנסה, הצרכים להיות בעלי־יכולת בתחום שלנו, הצרכים לקבל הכרה מאחרים, והצרכים הקוגניטיביים.

מעניין, שמסלואו לא רק כתב תיאורטית על אנשים, שמגשימים את עצמם, אלא הוא גם בחר לחקור את אותם אנשים. מסלואו בחר אנשים, שאותם ראה כאנשים, שהגשימו את עצמם, כמו אלברט איינשטיין, שפינוזה, לינקולן, ויליאם ג'יימס, ואלינור רוזוולט, ושאל וחקר אותם על חייהם.

אחרי שחקר את חייהם, מסלואו הרכיב רשימת מאפיינים של אנשים אלו, שמגשימים את עצמם.

המאפיינים, לפי מסלואו, של אנשים שמגשימים את עצמם, הם:

- הם תופסים את המציאות נכון ומסוגלים לשאת חוסר־ודאות.
- הם מקבלים את עצמם ואת האחרים כפי שהם.
- הם ספונטניים במחשבה ובהתנהגות.
- הם פותרי־בעיות יותר מאשר מרוכזים־בעצמם.
- יש להם חוש הומור טוב.
- הם מאוד יצירתיים.
- הם מתנגדים לכפייה תרבותית, למרות שאינם נגד המוסכמות בכוונה.
- אכפת להם בנוגע לטובת האנושות.
- הם מסוגלים להערכה עמוקה של החוויות הבסיסיות של החיים.
- הם יוצרים יחסים בין־אישיים עמוקים ומשביעי־רצון עם מעט אנשים, ולא עם הרבה אנשים.
- הם מסוגלים להסתכל על החיים מנקודת ראות אובייקטיבית.

מסלואו גם חקר סטודנטים, שהתאימו להגדרה של אנשים המגשימים את עצמם, ומצא, שזו הקבוצה של האחוז הבריא ביותר (נפשית) באוכלוסייה, ושסטודנטים אלו עשו שימוש יעיל של הכישרונות והיכולות שלהם.

מסלואו מתאר כיצד חווים אנשים, שמגשימים את עצמם, רגעים של הגשמה עצמית. **רגעים של הגשמה עצמית מורגשים כחווית שיא, המאופיינת בתחושות של אושר והגשמה - מצב זמני, לא שאפתני ולא מרוכז־בעצמי, שבו בכל זאת יש תחושה של שלמות ושל השגת מטרה. חוויות שיא יכולות לקראות בעוצמות שונות ובהקשרים מגוונים: בפעילויות יצירתיות, בהתפעלות מהטבע, ביחסים אינטימיים ועם אנשים בכלל, בחוויות ההורות, בתפיסות אסתטיות ובפעילות אתלטית.**

האם אתם הגעתם בעבודתכם לשלב, שבו אתם מרגישים שהגשמתם את עצמכם? האם חשתם אי־פעם שהגשמתם את עצמכם בתחומים אחרים בחייכם, כמו בחיי הזוגיות שלכם, או בחיי המשפחה, או בפעילויות הפנאי שלכם? אני שואלת זאת מפני שהחוויה של הגשמה עצמית, שמסלואו מתאר, היא חוויה, שרובנו חווים מדי פעם. זוהי חוויה נהדרת. במובן מסוים אפשר להגדיר חוויה של הגשמה עצמית כחוויה אפילו יותר חיובית מחוויית האושר, או אולי כחוויית האושר עצמה. חשוב לזכור, שבתקופתו של מסלואו כלל לא השתמשו במונח "אושר", כך שהגשמה עצמית, כפי שמסלואו מתאר אותה, דומה למדי לחוויה של

"אושר אמיתי", שמתאר זליגמן, כשהוא מציין אושר, שקשור להגשמת החוזקות שלנו ומימוש התכונות הנעלות שלנו.
ואם נחזור לתחום העבודה, הרי חשוב, שכל אחד יעצור וישאל את עצמו מדי פעם: "מהי ההגשמה העצמית שלי בתחום העבודה? מהי עבורי העבודה, שתיתן לי תחושה, של הגשמה־עצמית ושל מימוש הפוטנציאל שלי?"
את התשובה צריך לחפש בתוכנו. והתשובה אינה ברורה ואינה פשוטה, ולפעמים היא אפילו יכולה להיות מתעתעת. היא יכולה להיות מתעתעת מפני שלפעמים עיסוק, שיכול להיראות לנו כמימוש הפוטנציאל שלנו - יכול להתגלות לבסוף כמאכזב, ולעומתו עיסוק אחר, שנראה פחות מרכזי ומשמעותי - יכול להתגלות כמשמעותי וכמעניק את אותן תחושות משמעותיות מרגשות של חווית שיא, שמסלואו מתאר.

אם כך, איך נדע באילו תחומים עדיף לנו לממש את עצמנו?
אנסה לשרטט כאן **"מפת דרכים" למציאת העיסוק המסוים, שבו נוכל לממש את עצמנו:**

1. היזכרו בחוויות שהיו לכם של מימוש עצמי, חוויות בהן חשתם, כפי שמסלואו מתאר זאת: "מצב זמני, לא שאפתני ולא מרוכז־בעצמי, שבו בכל זאת יש תחושה של שלמות ושל השגת מטרה." רשמו חוויות אלו.
2. דמיינו לעצמכם יום עבודה אידיאלי, שבו אתם עובדים היכן שאתם רוצים, בעיסוק שאתם רוצים ועם מי שאתם רוצים. הקדישו לדמיון כמה דקות לפחות, ואז רשמו לפניכם מה שדמיינתם.
3. כעת רשמו לפניכם כמה פעילויות, שמבחינתכם הן יכולות להיות הגשמה־עצמית והתנסו בהן, גם אם בהיקף קטן. האם במהלך אחת הפעילויות או אחריה חשתם תחושה של הגשמה עצמית, של אותו "מצב זמני, לא שאפתני ולא מרוכז־בעצמי, שבו בכל זאת יש תחושה של שלמות ושל השגת מטרה"?
4. במידה ותשובתכם חיובית לאחת מהפעילויות שבסעיף 3, המשיכו להתנסות באותה פעילות.
5. נסו להיזכר בחוויות של הגשמה עצמית, שהפתיעו אותכם בהנאה, שהן גרמו לכם, כך שחשתם, ש**"נתקלתם במפתיע"** במימוש־עצמי ובאושר. כשאני שואלת אתכם שאלה זו אני חושבת על ההנאה, שחשתי כשהעברתי לפני כשנתיים סדנה חווייתית של מדיטציה בחיי יום־יום.

העברת הסדנה גרמה לי אושר רב, מבלי שתכננתי שאהנה ממנה כל־כך. לא פעם אנחנו **"נתקלים בהגשמה־עצמית" במקרה, דווקא בתחומים, שלא חשבנו שהם בגדר הגשמה־עצמית עבורנו (2), כפי שאנחנו "נתקלים במקרה" באושר**. אולי העברת הסדנאות היא עבורי הגשמה־עצמית, שלא חשבתי עליה כלל, בעודי מתאמצת להגשים את עצמי בתחומים אחרים? את השורות האלו אני כותבת לעצמי, ואצטרך לחשוב עליהן, אבל הן דוגמא לסוג החשיבה, שאפשר לנהל בנוגע לאיתור התחומים, שהם עבורנו הגשמה עצמית.

6. ונקודה אחרונה וחשובה: האם העיסוק שלכם יכול לגרום תועלת ו/או הנאה למישהו? למי? במה העיסוק שלכם יכול להביא תועלת? האם ישלמו לכם כסף עבורו? האם הוא יגדיל את היכולת שלכם להרוויח כסף בתחומים אחרים?

שאלות אלו הן אותן שאלות שציינתי בכלי 74 "עבודה שאוהבת אותך". כפי שציינתי בכלי 74, אנחנו יצורים חברתיים, ואיננו פועלים בחלל הריק. אנחנו זקוקים לאנשים, שיזדקקו לעיסוק שלנו. אין זה מקרי, שמסלואו ציין, במאפייני האנשים, המגשימים את עצמם, שהם מתעניינים בטובת האנושות ושאינם מרוכזים בעצמם. נראה, שבחוויות משמעותיות של הגשמה־עצמית אנחנו לא רק מגשימים את יכולותינו, אלא יוצרים גם קשר משמעותי עם אנשים סביבנו. קשר זה, שאנחנו יוצרים כחלק מההגשמה העצמית שלנו - הוא חלק משמעותי מההנאה ומהמשמעות של ההגשמה העצמית המקצועית.

7. ואם אתם מתקשים לחשוב על הפיכת העיסוק שלכם להנאה או לתועלת למישהו זולתכם - נסו להתייעץ עם אנשים הקרובים לכם: ספרו להם על העיסוק, שאתם רוצים לממש, ובאיזו מידה לדעתם אפשר להפוך אותו לנחוץ לאנשים אחרים. סביר, שתשמעו רעיונות, שלא חשבתם עליהם, שיעזרו לכם להפוך את עיסוקכם נדרש על־ידי אנשים אחרים.
לא תמיד אנחנו יודעים לראות את התועלת, שיכולה להיות לאנשים אחרים מן העיסוק הפרטי והמיוחד שלנו. לפעמים נחוצה לכך עין נוספת, חיצונית - בתנאי, שהיא עין של אדם אוהד ומעודד.

כמה הצעות טובות להגשמה עצמית

1. האם אתם יודעים אילו עיסוקים הם עבורכם מבחינת הגשמה־עצמית? האם אתם אכן פעילים בעיסוקים אלו?
2. אם אינכם פעילים בעיסוקים, שהם עבורכם הגשמה עצמית, או אינכם פעילים בהם מספיק, רשמו את הסיבות לכך.
3. נסו לקבוע לעצמכם מכסה כלשהי של פרק זמן קצר, שבו תתחילו להיות פעילים בעיסוקים, שהם עבורכם הגשמה עצמית. כך למשל אתם יכולים להחליט, שתעסקו בהם שעה ביום, או אפילו רק שעה בשבוע. בהמשך, אם תיהנו מהם, תוכלו להרחיב את מסגרת הזמן.
4. בהמשך נסו למצוא אנשים, שימצאו תועלת בעיסוקים אלו, כפי שהצעתי בסעיף 7 במפת הדרכים בפרק זה.
5. אם אינכם יודעים או אינכם בטוחים מהם עבורכם העיסוקים, שהם הגשמה עצמית, השתמשו במפת־הדרכים, שהצעתי בפרק זה, מסעיף 1, על מנת למצוא עיסוקים אלו ולנסות ליישמם.

פרק 8

חברים ואושר

כלי שבעים ושמונה: חברים ואושר

לעיתים קרובות אנחנו קוראים ושומעים על מחקרים, המראים, שקשרים חברתיים מגדילים את האושר. ישנו מחקר, המראה שככל שיש לך יותר חברים - כך אתה מאושר יותר, וישנו מחקר, המראה שככל שאיכות הקשרים החברתיים שלך טובה יותר - כך אתה מאושר יותר (1,2).

מה גורם לכך, שחברים יתרמו להעלאת האושר שלנו?

מה יש בחברים, שהקשר איתם גורם לנו להיות שמחים יותר?

מי שיש לו חברים טובים אינו זקוק לשאלות האלו - עבורו ברור הקשר שבין חברים לבין אושר. קשר עם חברים נותן לנו כמה יתרונות: ראשית, עצם הקבלה שלנו כאדם רצוי - גורמת לנו להרגיש טוב לגבי עצמנו - "אני בסדר", כך אנחנו אומרים לעצמנו, "אם האדם הנחמד הזה, שמולי, נהנה לשבת ולפטפט איתי". סטרן, החוקר והפסיכולוג קובע, כי עוד בגיל הינקות אנחנו זקוקים לאישור ולמבט מבחוץ על מנת שיהיה לנו אישור פנימי כלפי עצמנו (3). נראה, שלקשר עם חברים יש את היכולת **לתת לנו תחושה של אישור פנימי**.

מה עוד נותן קשר עם חברים?

קשר עם חברים נותן **אפשרות להתחלק בחוויות שעברנו**, לספר את העובר עלינו, ולקבל תגובות של השתתפות והבנה.

קשר עם חברים נותן **אפשרות להקשיב לחוויות וקשיים של אחרים**, **ואפשרות לעזור לאנשים**. קשר עם חברים נותן יכולת להבין, שהבעיות שלך דומות לבעיות של הדומים שלך.

קשר עם חברים נותן גם **תחושה**, **שאתה לא לבד בעולם**. יש מי שיתמוך בך - לפחות רגשית.

קשר עם חברים נותן תחושת שייכות.

חשוב לציין, שבדור שלנו, שבו לעיתים אין לאנשים מבוגרים קשר הדוק עם הוריהם ואחיהם - החברים הפכו להיות מעין "משפחה אלטרנטיבית". הנטייה הזו, אגב, מתבטאת גם בסדרות טלוויזיה רבות, כמו למשל בסדרה "סיינפלד" (4): שותפי הדירה הם חברים בעצם מעין משפחה. הם מכירים היטב זה את זה, הם תומכים זה בזה, הם גם רבים זה עם ומתחרים זה בזה, אבל בסופו של דבר הם, כמאמר חז"ל, "ערבים זה לזה" (5), כלומר יש ביניהם **תחושה של אחריות וערבות הדדית**, **היוצרת אמון בסיסי זה בזה**. והתחושה הזו, מול כל משברי היום־יום, היא תחושה, שמחזקת אותם מאוד, ונותנת להם מקלט רך לנחיתה -

"גן־עדן" (6), שאליו אפשר להגיע כדי לשטוח צרות ומפלות, וגם להתגאות בהצלחות.

כמה הצעות טובות למודעות לאושר שלכם עם חברים

1. היזכרו במפגשים, שהיו לכם לאחרונה עם חברים שלכם. מה היה מצב־רוחכם במפגשים אלו, בציון שנע בין 0 ל־10, כש־10 הוא מצב־הרוח הטוב ביותר שיכול להיות? רשמו את הציונים האלו.
2. בהתחשב בציונים, שרשמתם בסעיף הקודם, האם אתם נפגשים מספיק עם חברים שלכם (בהנחה, שהציונים היו גבוהים יחסית)? או אולי אתם נפגשים עם החברים שלכם יותר מדי (אם הציונים היו נמוכים יחסית)? האם יש בעיה כלשהי במפגשים עם החברים שלכם – אם הציונים לא היו גבוהים מספיק? איך ניתן לפתור בעיה זו, לדעתכם?

כלי שבעים ותשעה: "ארון החברים" שלנו

האם יש לנו מספיק חברים? האם טוב לנו עם החברים שלנו? ואיך היינו בכלל רוצים לראות את חיי החברה שלנו?

כל השאלות האלו הן שאלות, שאיננו שואלים את עצמנו מספיק.

בילוי עם חברים הוא פעילות חשובה, שיכולה לתרום לא מעט לאושר האישי. מחקרים חוזרים ומראים, שקשרים טובים עם חברים תורמים לבריאות הנפשית והגופנית של האדם. ישנו אפילו מחקר, שמראה, שמפגשים חברתיים שקולים בהשפעתם על הארכת החיים לפעילות גופנית (1). אנחנו יצורים חברתיים, המחווטים לקשר, כפי שמגדיר זאת דניאל גולמן (2), וקשרים חברתיים נחוצים לנו כמו אויר לנשימה. מחקרים, שנעשו על־ידי בולבי עוד בשנות ה־50, הראו עד כמה קשר אנושי יכול להחיות או להמית גורי קופים וגם תינוקות (3).

אבל אנחנו לא זקוקים רק למחקרים ולתיאוריות פסיכולוגיות כדי לדעת, שקשרים עם חברים תורמים לנו מאוד. אנחנו יכולים להיזכר בתחושה הטובה, ששיחה נעימה עם חברה או עם קבוצת חברים גורמת לנו. אנחנו מודעים לתחושת השיתוף שעולה בנו כשאנחנו משוחחים, צוחקים ומתייעצים עם חברים. ואנחנו מכירים את מצב־הרוח הטוב, שמלווה אותנו גם אחרי שהחברים הלכו, מלווה בתחושת בטחון וקבלה. מניסיוני הטיפולי גם מטופלים, שאין להם חברים –

עורגים במחשבותיהם ובשאיפותיהם לקשרים אנושיים חמים ומספקים.
ואם אנחנו מסכימים, שמפגש עם חברים מוסיף לנו הנאה ושמחה, חשוב שנשאל את עצמנו: עד כמה אנחנו משקיעים זמן ומחשבה בתחום החברתי? עד כמה אנחנו מטפחים ומשקיעים את חיי החברה שלנו? עד כמה אנחנו מנסים לשפר אותם?
לדעתי, כשמחליטים לשפר את חיי החברה שלנו - כדאי להתחיל בבדיקה של "ארון החברים" שלנו, בדומה לבדיקה, שעושים לפעמים בארון הבגדים שלנו. בדיקה כזו תבהיר לנו מה יש לנו ב"ארון החברים", מה היינו רוצים שיהיה לנו, ומה חסר לנו. האם יש בגדים, שצריך להוציא, ובגדים אחרים - שחסרים לנו? ואחר־כך כמובן נצטרך לשאול: איך משיגים את מה שחסר לנו, איך משפרים את מה שיש לנו, איך מתחילים להיפרד ממה שמיותר, וכמובן - לבנות תכנית פעולה לשיפור "ארון החברים" שלנו.
אנסה להציג כאן תחילה את השאלות, שכדאי לשאול כשאנחנו בודקים את "ארון החברים" שלנו:
השאלה הראשונה - נוגעת באיכות הקשרים שלי עם חברים, ולא במקרה כתבתי אותה כשאלה הראשונה: ישנן עדויות מצטברות, המראותשאיכות הקשרים החברתיים שלנו חשובה יותר ממספר הקשרים.
השאלה לגבי איכות החברים שלנו כוללת בתוכה את השאלות האלו:

1. האם היחסים שלי עם החברים שלי הם יחסים טובים?
2. האם נעים לי עם החברים שלי?
3. האם אני מרגישה פתוחה עם החברים שלי: האם אני יכולה לספר להם מה שאני מרגישה, והם יקשיבו (אני משתמשת בלשון נקבה, אבל השאלות רלוונטיות כמובן גם לזכרים שבינינו)?
4. האם כשאספר לחברים שלי הרהורים רגישים מליבי הם יגיבו באופן, שיהיה לי נעימה?
5. האם החברים שלי מקבלים אותי ואת מי שאני?
6. האם החברים שלי יעזרו לי בעת צרה?

השאלה השנייה שנשאל מול "ארון החברים" שלנו" נוגעת לכמות החברים. זוהי גם שאלה חשובה: אם יש לי חברים מאוד טובים, אבל הם מעטים מדי - אני עלולה להישאר לפעמים בודדה, כשהם אינם פנויים.
השאלה לגבי כמות החברים כוללת בתוכה שאלות אלו:

1. האם יש לי מספיק חברים?
2. האם כשאני רוצה להיפגש עם מישהו יש לי עם מי להיפגש?
3. האם כשאני רוצה לארגן אירוע יש מספיק אנשים שיבואו?
4. האם יש לי יותר מדי חברים, ואני צריכה להיפרד מחלקם - כדי שאוכל להקדיש יותר מזמני לחברים, שאני אוהבת יותר ונהנית איתם יותר?

השאלה השלישית נוגעת **לתדירות המפגשים שלי עם חברים**, והיא חשובה, משום שלעיתים איננו מעריכים עד כמה מפגשים עם חברים יכולים להעשיר אותנו ולשמח אותנו. אנחנו ממלאים את חיינו בפעילויות, שאינן מהנות במיוחד עבורנו, וגם אינן הכרחיות, כמו: קניות, סידור הבית, צפייה בטלוויזיה, קריאת עיתונים או שוטטות באינטרנט. הפעולות האלו הן קלות לנו יותר לביצוע ומושכות יותר ברגע הראשון, אבל הן לא תמיד מתגמלות ומשמעותיות. ד"ר בן־שחר (4) מדמה את האושר למטבע: בדומה לצורך הטבעי שלנו לצבור מטבעות, כלומר כסף, הוא ממליץ לנו לבדוק עד כמה צברנו מ"מטבע האושר". גם החברים יכולים לגרום לאושר, ולהוסיף לנו ממטבע האושר, שלא תמיד אנחנו מספיק מודעים לחשיבות צבירתו. השאלה לגבי תדירות המפגשים עם חברים כוללת שאלות אלו:

1. האם אני נפגש מספיק עם החברים שלי? ואולי אני נפגש איתם יותר מדי?
2. האם אני מקדישה מספיק זמן לחיי החברה שלי, בדומה לזמן שאני משקיעה ומקדישה לעבודה שלי, או לעבודות הבית או לצפייה בטלוויזיה?

השאלה הרביעית מול "ארון החברים" שלנו מתייחסת למצב החברתי האידיאלי עבורנו. **לו היה בידי לעצב לעצמי חיי חברה אידיאליים, איך הם היו נראים?** בשאלה זו כדאי שנדמיין לעצמנו, בראשנו, את חיי החברה שלנו כפי שהיינו רוצים שהם יתקיימו. הדמיון, בדומה לשימוש שלו בטיפול בהיפנוזה, מאפשר לנו להעלות תמונות ואפשרויות באופן יצירתי, אפשרויות שאינן עולות בעזרת תשובות רציונליות רגילות (5). בעזרת הדמיון אנחנו יכולים לענות על שאלות אלו:

1. אילו חברים היינו רוצים שיהיו לנו?
2. מה היינו רוצים לעשות עם החברים שלנו - לשוחח איתם שיחות נפש, או לעשות איתם פעילויות שאהובות עלינו - כמו טיולים או שייט?

3. על מה היינו רוצים לשוחח עם החברים שלנו?
4. כיצד נרגיש ממש כשנהיה עם החברים שלנו?
5. מה נרגיש לגבי עצמנו כשנהיה עם החברים שלנו? האם בילוי עם החברים שלנו יגרום לנו לחוש רגועים יותר, או בטוחים יותר בעצמנו? האם בילוי עם חברים ישפר את ערכנו העצמי?

ארבע השאלות שהבאתי כאן מהוות את שלב החקירה וההבנה לגבי המצב החברתי שלנו. אחרי שנענה על ארבע השאלות האלו נבין מהו מצב "ארון החברים שלנו": מה יש לנו, ומה חסר לנו בארון הזה.
ואחרי שלב המודעות צריך כמובן לבוא שלב השינוי.
ואיך יקרה השינוי?
שלב השינוי יכול לקרות בכמה דרכים.
הדרך הראשונה האפשרית היא שינוי, הקורה מעצמו. עצם החקירה וההבנה של מצב "ארון החברים" שלנו - גורמת בעצמה לכך, שבהדרגה, כמעט מבלי שנרגיש בכך, נבצע שינויים במצב החברתי שלנו. יום אחד נמצא את עצמנו מרימים טלפון לחברים, שמזמן לא דיברנו איתם. בהזדמנות אחרת ננסה להיות פתוחים יותר ונמצא את עצמנו נכנסים ל"שיחת נפש" עם חבר, אולי ניזום יותר פעילויות חברתיות, או להיפך - נחליט לנתק קשרים לא־נעימים.
הדרך השנייה לשינוי יכולה להיות דרך החלטה מודעת על שינויים, שנכניס בחיי החברה שלנו. כך למשל נחליט באופן מודע ומכוון ליזום יותר מפגשים חברתיים, או שנחליט לשוחח על קושי מעיק עם חבר קרוב.
הדרך השלישית לשינוי היא דרך הדמיון. בדרך הדמיון ננסה מדי פעם לדמיין את חיי החברה שלנו - כפי שהיינו רוצים שיהיו. אנחנו יודעים, שעצם העלאת הדימויים והתמונות בדמיון גורמת לנטייה להגשים במציאות את הדימויים והתמונות שדמיינו. חזרה שוב ושוב על דמיון של חיי החברה הרצויים בעינינו - תגרום לכך, שיחולו שינויים בחיי החברה שלנו, באופן בלתי־צפוי: הזדמנויות חברתיות חדשות ייקרו בדרכנו, חברים מן העבר ישובו ויתחברו אלינו, קשרים חדשים ייווצרו. שינויים בעקבות עבודה של הדמיון מעלים לפעמים תחושה, שהם "קורים מעצמם" , מבלי שאנחנו יזמנו אותם.
ובסיום הכלי הזה אוסיף, כי תהליכי השינוי שהצעתי כאן לגבי "ארון החברים" שלכם הם תהליכים, שאפשר ליישם לגבי תחומים שונים בחיינו. כך אפשר לבדוק

גם את הזוגיות שלנו, את היחסים שלנו עם הילדים שלנו, את שביעות־הרצון שלנו בעבודה שלנו, או את הבריאות שלנו.
בעצם, כל תחום, או כל "ארון", שנשקיע בו, באמצעות חשיבה, הבנה, ואחר־כך גם שינוי – יצמח, יגדל וישתפר, ואיתו נגדל גם אנחנו.

כמה הצעות טובות לסידור מחדש של "ארון החברים" שלכם

1. רשמו כעת ביומן שלכם את ארבעת השאלות לגבי "ארון החברים" שלכם: איכות, כמות, תדירות ומצב אידיאלי. כעת בדקו לגבי כל שאלה מהו מצב "ארון החברים" שלכם, ורשמו זאת ביומן.
2. נסו לשוחח עם אנשים אחרים על החברים שלהם: עד כמה הם נהנים מחיי החברה שלהם, עד כמה הם חושבים, שחיי החברה שלהם מפותחים מספיק, ומה היו רוצים לשנות בחיי החברה שלהם. ההבנות של אחרים יעזרו לכם להרחיב גם את ההבנות שלכם.
3. האם ישנם צעדים מעשיים כלשהם, שהייתם רוצים לעשות עכשיו לגבי "ארון החברים" שלכם? רשמו כמה צעדים מעשיים כאלו ביומן, ונסו ליישמם בשבועות הקרובים.
4. חזרו אל היומן כעבור כמה חודשים ורשמו מה היו התוצאות של הצעדים המעשיים, שעשיתם לגבי "ארון החברים" שלכם.

כלי שמונים: יש עוד אפשרויות!

לפעמים אנחנו תלויים בחבר אחד, והחבר הזה עסוק מדי: למשל הוא מסרב להצעות שלנו להיפגש, או מקצר שיחות טלפון איתנו – דווקא כשאנחנו כמהים לאוזן קשבת. כשהוא מתסכל אותנו אנחנו חשים כאב, כעס ולא יודעים מה לעשות מולו. אם את אישה – יתכן שאת תלויה בחברה אחת, שהיא החברה הכי הטובה שלך: איתה את מדברת, מבלה, מתייעצת, היא "ה"חברה שלך. איתה הכי טוב לך לעשות הכל. אבל היא עלולה לפעמים לתסכל אותך ולהשאיר אותך בודדה. את נעשית כועסת ועצובה יותר ויותר מולה, במיוחד אם אין לך עוד חברה אחרת טובה, שאיתה תוכלי לדבר, לבלות וליהנות.
אחת הסיבות העיקריות לתלות בחברה האחת היא, שאיננו מאמינים, שאנחנו יכולים ליצור לנו תחליף טוב לאותה חברה. אנחנו אומרים לעצמנו: "רק עם

החברה הזו יש לי באמת שפה משותפת. לא אמצא חברה כמוה, היא משהו מיוחד." אנחנו לא מאמינים, שיש עוד מישהי בעולם, שיכולה גם להיות חברה טובה ומספקת. אנחנו מאמינים, שהאינטימיות המיוחדת הזו, שנוצרה ביני לבין החברה, לא יכולה לחזור על עצמה עם עוד חברה.

אבל כשהחברה מתסכלת - כשהיא אינה יכולה לבוא איתנו לבית־קפה יותר מדי פעמים, אם היא לאחרונה עסוקה מדי ואינה פנויה להקשיב לנו - אנחנו צריכים לעצור ולחשוב: אולי נעשיתי תלויה יותר מדי בחברה הזו? אולי אפשר למצוא עוד חברות, כדי שתהיינה לי עוד אפשרויות?

לפתוח עוד אפשרויות דורש להעז, וגם להתפשר. להעז - כי צריך לנסות וליצור קשרים נוספים, וניסון כזה דורש אומץ ובטחון עצמי. לפתוח עוד אפשרויות דורש גם להתפשר - משום שעד עכשיו האמנו, שרק החברה הזו יכולה להבין אותי. יש לנו תחושה, שעם החברה המתסכלת הזו יש לנו התאמה מיוחדת, שלא נצליח ליצור עם אדם אחר או עם גוף אחר. ההיצמדות שלנו רק אליה נובעת מכך, שאנחנו רוצים רק אותה, או רק את החבר החכם והמצחיק שלנו. "עם פחות שווים מהם," אנחנו אומרים לעצמנו, "לא יהיה לנו כייף להיות, לא תהיה לנו שפה משותפת."

לכן, כדי שנוכל להכיר חבר או חברה חדשים, שיספקו את צרכינו, צריך לוותר על משפטים פנימיים כמו: "רק החברה הזו מתאימה לי ומבינה אותי, ורק איתה כייף לי לדבר", או " רק עם חברים מהילדות אני יכול להסתדר, אני לא יודע איך מכירים חברים בגיל שלי."

רק כשאנחנו מבינים, שאפשר וכדאי לפתוח עוד אפשרויות - אנחנו נוכחים לדעת, שהחברים האלו אינם יחידים בעולם. אנחנו מבינים, שיש עוד חברות נחמדות בעולם חוץ מחברת הנפש שלי.

ואז אנחנו מבחינים באפשרויות נוספות לחברים, ובודקים אותן. וכשנתחיל להפסיק להיצמד למי שתסכל אותנו, ולצאת החוצה לעולם הרחב - נגלה, שרוצים אותנו.

ואז גם נהיה חייבים לוותר על החברה הראשונה. גם החברה תישאר, וגם החברה החדשה, שהכרתי - יהיו לנו יותר אפשרויות. וכשיהיו לנו יותר אפשרויות זה יעזור לנו לא להיות תלויים, ולא להיות חסרים. לא נצטרך לצפות לעוד - מאדם חשוב לנו, שאינו מסוגל או אינו רוצה לתת עוד.

ונוכל לספק את צרכינו ולהיות מרוצים ומאושרים יותר.

כמה הצעות טובות להתחברות עם חברים שיספקו את הצרכים החשובים שלכם

1. רשמו לפניכם חברים, המתסכלים אתכם. רשמו ליד כל אחד מהם במה הוא מתסכל אתכם.
2. רשמו כעת חברים או ידידים אחרים, היכולים לספק את צרכיכם, ואתם יכולים להדק את קשריכם איתם.
3. נסו בשבועות הקרובים ליצור קשר עם אותם חברים וידידים, היכולים לספק את צרכיכם טוב יותר. בדקו האם הקשר עם חברים חדשים אלו הוא נעים, וחזרו לרשום ביומנכם מה המצב.

פרק 8

גוף ואושר

כלי שמונים ואחד: גוף ואושר

אנשים מרבים לברך זה את זה בברכת "תהיה בריא", או שאומרים בסוף משפט: "**העיקר הבריאות**". אנשים מתכוונים לומר בברכות אלו, שאין זה נורא אם אנחנו סובלים מצרות כאלו או אחרות, העיקר שאנחנו בריאים. מביטויים אלו עולה התפיסה, **שהבריאות היא תנאי בסיסי והכרחי להיות מאושרים.**

האם באמת פגיעה בבריאות פוגעת באושר?

ברור, שפגיעה בבריאות פוגעת באושר שלנו. קשה להיות מאושרים כשמרגישים רע גופנית, וגם ההיפך הוא הנכון - קשה להיות בריאים כשלא מאושרים (1).

בחלק הזה בספר, העוסק בגוף ובאושר, אתייחס ליחס שלנו לגופנו. לעיתים אנחנו לא בריאים כי אנחנו משקיעים בדברים רבים ומגוונים, שאמורים לגרום לנו להיות מאושרים, אבל **בגופנו, בהקשבה לו, ובמילוי צרכיו - אנחנו לא משקיעים.** והתוצאה: גופנו ובריאותנו נפגעים, וכך גם אושרנו.

בפרקים הבאים אני מראה, שהקשבה אמיתית לגופנו יכולה להגדיל את אושרנו. למרבה הצער, לעיתים רק אחרי שבריאותנו מתקלקלת - אנחנו לומדים להקשיב לגופנו. הקשבה כזו לגופנו הכואב יכולה להיות הקשבה משמעותית, שתגלה לנו דברים, שללא הכאב - לא היינו מגלים. הקשבה לגוף מאפשרת מודעות עמוקה ומיוחדת, שהיא עצמה גורמת לאושר (2).

כמה הצעות טובות לבדיקת הקשר בין נפשכם לגופכם ושיפורו

1. עד כמה אתם מודעים לקשר בין הגוף שלכם לנפש שלכם? באלו מצבים נוכחתם בקשר מיידי וברור בין הגוף שלכם לנפש שלכם? רשמו מצבים אלו.
2. האם אתם סובלים מבעיות גופניות, שלדעתכם מושפעות מגורמים נפשיים? מה אתם חשים, שעליכם לשנות בחייכם ברמה הנפשית, כדי שהבעיות הגופניות האלו תצטמצמנה? רשמו את השינויים הנפשיים, שיעזרו לגוף שלכם לחוש טוב יותר.

כלי שמונים ושניים: הכרה בניכור מהגוף

מהו ניכור מהגוף? מה משמעות הביטוי הזה?

ניכור מהגוף הוא יחס של ניתוק האדם ממודעות לגופו, כלומר - במצב של ניכור

מהגוף לאדם אין קשר לגופו. במצב של ניכור מהגוף האדם חי באמצעות גופו ומתקיים הודות לו – ובכל זאת, אין לו קשר לגופו.

ישנם אנשים, החיים כל חייהם ביחס של ניכור לגופם. הם יכולים לחיות את חייהם בצורה מעניינת ומודעת בתחומים אחרים: הם יכולים לחוות רגשות ויחסים בצורה מלאה ומעניינת, אבל גופם הוא עבורם יבשת אחרת. יבשת לא־נודעת.

בדרך כלל הניכור משתנה כשהאדם חווה בעיה גופנית רצינית. אז הגוף כאילו מושך בבגדיו של האדם, כמו שעושה ילד, שלא שמו לב אליו, ואומר: **"אני כאן. בגלל שלא שמת לב אלי כל הזמן, הייתי חייב לפתח בעיה בריאותית, כדי שתשים לב אלי. עכשיו תהיה חייב להתייחס אלי."**

האם יחס הניכור של אדם לגופו נובע מיחס הניכור, שחווה אדם מהוריו?

ישנן תיאוריות הגורסות כך (1). התיאוריות האלו גורסות, שאדם מפנים את היחס, שהתייחסו אליו הוריו, וזהו היחס, שהוא ייתן לגופו. אם למשל הוריו לא ידעו לראות את צרכיו ורגשותיו הוא, נטו להשתמש בו ופחות להרגיש אותו – הרי כך אותו אדם יתייחס גם לעצמו, לגופו או לקרובים אליו. אבל אם היחס של הוריו אליו היה יחס טוב ומבין – הוא יידע לתת יחס טוב ומבין לעצמו, לגופו ולאחרים. אפשרות אחרת היא, שהאדם מנוכר לגופו מפני שהוריו גם הם לא ידעו להתייחס לגופם, וכך הוא קיבל מהם מודל של חוסר־יחס לגוף, והוא בסך הכל מחקה מודל זה.

אבל מעבר לגורמים להיווצרות הניכור לאדם לגופו – איך פותרים את מצב הניכור שבין אדם לגופו?

צעד ראשון והכרחי להתמודדות עם הניכור מהגוף היא ההכרה בקיום הבעיה, והבנת הנזק, שהניכור הזה גורם. חשוב להבין את האבסורד שבניכור בין האדם לגופו, ואת ההחמצה שהחמצת בהיותך מנוכר לגופך, שהוא אמצעי הקיום הבסיסי ביותר שלך.

ואחר־כך?

אחר־כך לומדים להתחבר לגוף שלך עצמך.

ועל כך ברשימה הבאה.

כמה הצעות טובות לשיפור הקרבה בינכם לבין גופכם

1. אם ניצור מדד של יחס לגוף, שבו יחס קשוב לגוף יקבל ציון של 10, ויחס מנוכר ביותר לגוף יקבל את הציון 0 – איזה ציון הייתם נותנים ליחס שלכם לגופכם? רשמו את המספר ביומן.
2. רשמו ביומנכם שיחה בין גופכם לבינכם, שבו גופכם מספר לכם על יחסכם

אליו מאז שאתם ילדים קטנים עד עכשיו. תפקידכם בשיחה הזו הוא בעיקר להקשיב. רשמו מה גופכם היה אומר על יחסכם כלפיו כילדים, כמתבגרים, ועכשיו. תנו לגופכם להביע בשיחה הדמיונית הזו מה הוא מעריך ביחסכם אליו, על מה הוא כועס ומה חסר לו. אתם שמשו בשיחה זו בעיקר כמקשיבים וכמעודדים את גופכם לדבר. תנו לגופכם את האפשרות לומר את כל מה שהוא מרגיש.

כלי שמונים ושלושה: הגוף המיוחד שלך, או: אינטליגנציה גופנית

למה הגוף המיוחד שלך זקוק? לכך לא תמצאי תשובה בספרים, העוסקים בבריאות. בספרים, המצטטים מחקרים וסטטיסטיקות בנושאי בריאות - לא כתוב למה הגוף המיוחד שלך זקוק. בספרים כתוב מה מועיל ומה מזיק לגוף לפי מחקרים ולפי הידע הקליני המצטבר, וזהו מידע חשוב, אבל אין זה מספיק. המידע המלא נמצא אצלך ואצל גופך. שם ישנן התשובות לשאלה - **למה הגוף שלך זקוק.**

יש למשל גוף, הזקוק לפעילות גופנית רבה. נכון, ההמלצות הכלליות הן שלושים דקות הליכה ביום, אבל האם הגוף שלך זקוק לשלושים דקות הליכה ביום? אולי גופך זקוק ליותר משלושים דקות הליכה ביום, או לפעמים לפחות מכך? ואולי בקיץ הגוף המיוחד שלך זקוק ליותר הליכה, ובחורף לפחות הליכה? ואולי היום הגוף שלך זקוק דווקא ליוגה, או לפעילות גופנית דרך עבודות הבית?

ומה לגבי מזון? האם הגוף שלך באמת זקוק לכל הירקות והפירות, שעליהם ממליצים מדורי הבריאות? ואולי לא? ואולי הגוף שלך דווקא זקוק לסוג מסוים של ירקות ופירות, ולהיזהר מסוג אחר? ואולי הגוף שלך לא זקוק לכל־כך הרבה סיבים תזונתיים כמו שכולם ממליצים, ואולי דווקא ליותר סיבים תזונתיים מהמומלץ?

במילים אחרות: **הכירו את הגוף הפרטי והמיוחד שלכם וזהו את צרכיו המשתנים ברגע הנוכחי.** הגוף שלכם הוא מיוחד וייחודי. כמו שהפנים שלכם אינם זהים לפנים של אף אחד (גם אם אתם תאומים זהים), כך גם הגוף שלכם אינו זהה לגוף של אף אחד. לגופכם יש את הצרכים המיוחדים שלו, וככל שתכירו את צרכיו יותר, ותשתדלו לספק אותם - כך יחוש גופכם, ואתם איתו - טוב יותר.

ברפואה הסינית, למשל, ישנן הצעות למזונות שונים לטיפוסים שונים (1), אבל מלבד תזונה, ישנם עוד צרכים, שכל גוף זקוק לו בדרכו הייחודית. לכל גוף צרכים ייחודיים לגבי השינה שהוא זקוק לו, התנועה שמתאימה עבורו, האקלים שמתאים לו, ועוד. כדי להכיר את צרכי הגוף המיוחד שלכם אתם צריכים להתבונן בחייכם ובתגובות הגוף שלכם לתנאים השונים, ולצפות: איזו תזונה עושה לגוף שלכם טוב? כמה שעות שינה מתאימות לגוף שלכם? ולכמה תנועה אתם זקוקים היום? ומחר? ולאיזה סוג של תנועה? ולכמה תנועה אתם זקוקים באביב הזה, לכמה תנועה הייתם זקוקים בחורף האחרון? גם תרגול קבוע של מדיטציה על הגוף, שאותה תיארתי בפרק על פעילות ומנוחה, עוזר להבחין בצרכי הגוף.

את היכולת שתיארתי כאן, היכולת לחוש את צרכי הגוף המיוחד שלכם – ולהיענות לו, אפשר להגדיר "אינטליגנציה גופנית". כפי שיש היום מושגים של "אינטליגנציה רגשית", "אינטליגנציה מינית" וכו' – כך אפשר להגדיר את היכולת לחוש את צרכי הגוף המיוחד שלכם ולהיענות להם – "אינטליגנציה גופנית". כמובן, שכאשר אתם יודעים לקרוא את צרכי הגוף הפרטי שלכם ולהיענות להם – תדעו גם להיענות לצרכי הגוף הפרטי של ילדיכם, הוריכם, ובני־הזוג שלכם.

והתהליך הזה, כמו כל תהליך דורש מודעות. מודעות, וגם זמן. ועל כך – בכלי הבא.

כמה הצעות טובות למילוי הצרכים המיוחדים של גופכם

1. מהם צרכי הגוף המיוחד שלך? רשמו אותם לפניכם. רשמו צרכים מיוחדים של גופכם למזון, לתנועה, למנוחה, לנשימה ולסביבה פסיכולוגית.
2. בחרו צורך אחד, המיוחד לגופכם, שלאחרונה לא סיפקתם אותו לגופכם, ונסו לתת אותו לגופכם בשבוע הקרוב. כתבו על תחושות גופכם בסופו של אותו שבוע.

2. כעת נסו בכל שבוע למלא צורך אחר המיוחד לגופכם, צורך שהוזנח לאחרונה.

4. נסו לאחר כמה שבועות אלו, שבהם אתם נענים לצרכים המיוחדים של גופכם, שהוזנחו – לבדוק האם גופכם "משיב" לכם בתודה ובהרגשה גופנית ונפשית טובה יותר.

כלי שמונים וארבעה: זמן גוף

אנחנו מקדישים זמן לתחומים שונים בחיינו: זמן לעבודה, וזמן לאוכל, וזמן איכות לבלות עם הילדים שלנו. ומה עם גופנו – האם אנחנו מקדישים זמן לגוף שלנו? האם אנחנו יכולים למצוא בתוך סדר היום העמוס שלנו זמן ל"יצור" הזה, הגוף, שכל חיינו נמצא איתנו?

בדרך כלל אנחנו מצפים, שהגוף שלנו יתפקד טוב, אבל לא תמיד אנחנו נותנים לו את צרכיו מבחינת פעילות, מנוחה, שלווה, תזונה, שינה ונשימה. ואז, כשבריאותנו משתבשת – אנחנו כועסים על גופנו: "מה קרה לך?" אנחנו אומרים לו, "למה אתה לא עובד כמו הגופים של כולם? למה אתה עייף יותר מהרגיל, או מצטנן יותר מהרגיל, או כואב יותר מהרגיל? מה, אתה זקוק ליחס מיוחד...?"

והאמת היא שכן – כנראה, שהגוף שלנו, שחלה, באמת היה זקוק ליחס מיוחד... כנראה, שלפני כן לא נתנו לו את צרכיו, והנה – יש תוצאות... כמו שקובע חוק הקארמה הבודהיסטי: לכל פעולה יש תוצאה.

ולרוב רק אז, רק כשהגוף כבר מתחיל להראות אותות מרגיזים של תפקוד גרוע, אותות שמעצבנים ומתסכלים אותנו, אין לנו ברירה ואנחנו מבינים, שאנחנו חייבים להשקיע בו את הזמן שהוא זקוק לו...

והרי תהליך דומה קורה גם עם ילדים, או עם בני־זוג: לפעמים האנשים היקרים לנו מתחילים להיות עצבניים מהרגיל, או לפספס שיעורי־בית באופן חריג, או להיות עצובים. ואז אנחנו מבינים, שזהו איתות: אני זקוק, או זקוקה, ליחס אחר. תחשבו עלי יותר, תבינו אותי יותר טוב. ספקו טוב יותר את צרכי.

ואם צריך לספק לגופנו את צרכיו המיוחדים, הרי ברור, שצריך להשקיע בו תשומת־לב, הבנה וטיפול – ואלו דורשים זמן. **לזמן, המוקדש לגוף, אפשר לקרוא "זמן גוף".** זהו זמן, שאנחנו מחליטים "לבזבז" ולהשקיע בגוף. כך למשל, במקום להשקיע את הזמן של הערב בעבודה או בילדים, או בסידור הבית – נקדיש את הערב לגוף שלנו ולצרכיו.

כי צרכי הגוף דורשים זמן. יש צורך בזמן כדי לשבת בשקט ולנשום אל הבטן ואל איברים אחרים בגוף. יש צורך בזמן כדי לעסות את עצמנו במקומות, הזקוקים לעיסוי. אמבטיה חמה מרגיעה, או מקלחת קרה ומרעננת – דורשים זמן, וכך גם פעילות גופנית, או שינה מספקת או אכילה איטית – כל אלו דורשים זמן.

"זמן גוף" דומה במובן הזה גם ל"זמן נפש" – הזמן, שאנו צריכים להקדיש עבור הנפש שלנו. זמן לנפש, למשל, יכול לכלול פעילויות, אשר טובות לנפש, כמו:

שיחה עם אדם קרוב לנו על מה שמציק לנו, כתיבה ביומן על מה שאנחנו מרגישים, מדיטציה, ויציאה להליכה כדי לשפר את מצב־רוחנו.
ואולי אין זה מקרה, שכתבתי את הרשימה הזו ביום חופש. ביום חופש אני נזכרת בכל מיני דברים קטנים, שרציתי זמן רב לעשות למען גופי, ופשוט לא היה עבורם זמן...

כמה הצעות טובות להפניית זמן להשקעה בגופכם

1. חשבו ורשמו כמה זמן אתם משקיעים ביום בגופכם? רשמו את הזמן, שאתם מקדישים לשינה, אכילה, פעילות גופנית, נשימה נכונה, ומצב־רוח טוב (כן, גם מצב־רוח טוב הוא השקעה בגופנו).
2. כעת רשמו כמה זמן הייתם מוסיפים להשקעה בגופכם, לו באמת הייתם משקיעים בגופכם את כל מה שהוא זקוק לו. מה הוא ההפרש בין הזמן, שאתם משקיעים כעת בגופכם לבין הזמן, שגופכם באמת דורש?
3. נסו מעט להרחיב את הזמן, שאתם מקדישים לגופכם במשך היום ובמשך השבוע. גם אם אינכם יכולים להקדיש את כל הזמן, הדרוש לגופכם, בסדר היום שלכם - נסו להגדיל את הזמן, שאתם מקדישים לו - ובעיקר לפעילויות, שנחוצות במיוחד לגופכם בתקופה האחרונה.

כלי שמונים וחמישה: מסרים מן הגוף

ד"ר כריסטיאן נורת'רופ, רופאה גינקולוגית (1), כתבה בספרה הנפלא "גופה של אישה, תבונתה של אישה", על נשים ועל הפסיכולוגיה שלהן. נורת'רופ מזכירה לנו, **שיש הקבלה מלאה בין מצבנו הנפשי למצבנו הגופני, וכך, כאשר אנו עצובים - גם התאים בגוף שלנו עצובים, כשאנחנו חרדים - התאים חרדים, וכשאנחנו שמחים - התאים שלנו שמחים.** גם בתרבויות המזרח הרחוק רואים כך את הקשר בין הגוף לנפש: בתרבויות אלו התפיסה הבסיסית היא, שהגוף והנפש - אחד הם, ושכאב של הגוף הוא כאב של הנפש, ולהיפך.
נורת'רופ ממשיכה ומציעה גישה מרתקת לקבלת מסרים פסיכולוגיים מן הגוף שלנו: היא מציעה לקבל את המסרים מן הגוף על־ידי **התרכזות בהרגשת איבר בגוף, שכואב כעת או מתוח - ולהבחין בתשובות ומסרים, שיעלו באופן ספונטני בתודעתנו, תוך כדי שאנו חשים את האיבר הכואב.** המסרים, שיעלו בתודעתנו,

הם מסרים, שלא היינו מודעים להם ולא רצינו להתייחס ולהקשיב להם. ההצעה של נורת'רופ מזכירה את הגישה של הפסיכואנליטיקאית מק־דוגל, הקובעת כי מחלות פסיכוסומטיות רבות נובעות מהכחשה של רגשות (2).

אני אוהבת את הכלי של נורת'רופ, מפני שכלי זה מאפשר להפוך סבל גופני, שמורגש כמטרד מפריע ומדכא - לתהליך למידה משמעותי ומרגש. הרגשת האיבר הכואב בגוף מאפשרת לתכנים עמוקים ומפתיעים לעלות. המחשבות, הדימויים והרגשות, שעולים בדרך זו בתודעתנו, מאפשרים את הרחבת ההבנה שלנו את מצבנו הנפשי. הבנה שלנו את מצבנו הנפשי גורמת לנו בפני עצמה לתחושת רווחה ואושר, ואף יותר מכך: הגדלת ההבנה של מצבנו הנפשי גם מאפשרת בהמשך עריכת שינויים חיוניים בחיינו. שינויים אלו עוזרים לנו להתפתח, להתגבר על קשיים ולהיות מאושרים יותר.

גם ג'נדלין, פילוסוף, חוקר ומטפל, התעניין בדרך גופנית להגיע לנפש האדם, והוא פיתח שיטה דומה למדי לשיטה, שמציעה נורת'רופ, השיטה שג'נדלין פיתח ידועה בשם **התמקדות**, **או** focusing (3). ג'נדלין יצר שיטה זו לאחר שבדק ומצא, כי טיפולים פסיכולוגיים, שהצליחו יותר, היו טיפולים, שבהם המטופלים התחברו לפתע לתחושות בגופם, תוך שהם מאטים את קצב דיבורם ונעשים קשובים יותר לתחושות שבגופם. טכניקת ההתמקדות הפכה להיות שיטה נפוצה ומוכרת היום, ובטכניקה זו האדם מתבונן בגופו כדי להבין נושאים פסיכולוגיים, שהם קשים וכואבים עבורו. בטכניקת ההתבוננות המטפל מציע למטופל להרגיש תחילה אזורים חיצוניים יותר של הגוף, את הנשימה, ולבסוף לחוש אזורים פנימיים יותר של הגוף, כמו הלב, הבטן והראש. תוך כדי ההתבוננות המטופל מודרך על־ידי המטפל לבדוק אם הוא חש תחושות גופניות מיוחדות. אם המטופל מדווח על תחושות גופניות מיוחדות - המטפל מבקש ממנו לנסות ולבטא אותן במילים או בדימויים, ובהמשך המטופל והמטפל משוחחים על המילים והדימויים שעלו. הטכניקה של ההתמקדות לא פעם פורצת את הדרך לתכנים והבנות חשובות, וחשוב מכך: בהיותה טכניקה, המתגברת על מחסום המילים והשכל הרציונליים, טכניקת ההתמקדות מאפשרת התקדמות רגשית משמעותית, וכך מקדמת באופן משמעותי את המטופל.

כדי להבין טוב יותר את גישת ההתמקדות ואת גישתה של נורת'רופ אביא דוגמא מחיי היום־יום:

אבי, גבר בשנות השלושים לחייו, נשוי ועובד בבית השקעות פרטי, יושב כעת

במשרדו בתל־אביב בבניין גבוה, בקומה ה־15, וצופה למטה אל הנוף המיוחד של העיר. גגות לבנים נפרשים מולו, בגבהים שונים, ביניהם כתמים ירוקים של עצים, מעליהם כמה בניינים חדשים וגבוהים יותר מזדקרים, ובסוף – התכלת של הים. אבי באמצע יום עבודה, במקום עבודה שהוא אוהב.

אבל היום אבי אינו מרגיש בטוב: כואבת לו הבטן.

כבר שלושה ימים אבי אינו מרגיש טוב. הוא סובל מ"בטן עצבנית", או "תסמונת המעי הרגיז" – תסמונת שכיחה, שנפוצה אצל רבע מהאוכלוסייה (4). הבטן שלו גורמת לו היום, כשהוא במשרדו, לתחושות של מחלה: הוא חש כאבים, הוא מרגיש בחילה והוא מותש. התחושות הגופניות האלו גורמות לו למצב־רוח רע. הוא שונא להרגיש כך: בטן כואבת ותחושה כללית רעה בגוף. כל חייו אבי סבל מבעיות בבטן: בילדותו, בגיל ההתבגרות, ובגילאי עשרים – כרווק נאה ובליין.

אבי שוב מביט על הנוף היפה של תל־אביב, שנפרש מתחת לבניין המשרדים של עבודתו. הוא רואה נוף, שבדרך כלל גורם לו להרגיש התרוממות רוח, אבל היום, בגלל התחושה הגופנית הרעה, הנוף מחזיר לו, כמו במראה, את התחושות הרעות של גופו ושל מצב־רוחו הרע.

לאבי יש בעוד חצי שעה פגישה עם הצוות שלו, והוא יכול להשתמש בזמן שנותר עד לפגישה כדי לעיין בניירת חשובה או להחזיר טלפונים.

אבל אני הייתי רוצה לעזור לאבי עכשיו. לו יכולתי הייתי מגיעה היישר למרומי משרדו, ומנסה לעזור לו.

בואו נדמיין יחד, שאני באמת מגיעה אל אבי, היישר למשרדו. אולי אפילו דרך האוויר, כמו בסרטים מצויירים...?

אני יושבת מול אבי, מחייכת אליו. הוא מופתע.

אני אומרת לאבי: "אבי, דחו עכשיו את הישיבה. ביקשתי שידחו. בוא נשתמש בזמן הזה עבורך – בוא ואנסה לעזור לך לדבר עם הבטן שלך. כן, כן, שב רגע בשקט בכורסה השחורה והגדולה שלך, אל תיבהל. עצום עיניים לרגע והתבונן לדקה או שתיים בנשימות שלך. ואם אכן התבוננת בנשימות שלך לכמה דקות, ונרגעת מעט, אולי תרצה להמשיך איתי."

עכשיו," אומר לו, " בוא נתחיל לשוחח עם הבטן שלך. כן, אל תפחד מהבטן שלך, אז מה אם לא נוח לך איתה, והיא מפיקה עכשיו קצת כאבים, בחילה ותחושות לא נוחות. שים לב אליה. וגם תספיק אחרי־כן לישיבה, אל תדאג – לשים לב לבטן ישאיר לך זמן לכל מה שאתה חייב לעשות היום."

אבי מציע לי כוס מים – אבי הוא אדם נחמד בטבעו. אני שותה מכוס המים השקופה,

החד־פעמית, שמתקפלת מעט בידי, ואז אני מניחה אותה על השולחן המשרדי הגדול. שוב אני מחייכת אליו. "אנחנו מוכנים להתחיל?" אני שואלת אותו. אני נזכרת בתקופה, שבה עבדתי במחלקת הילדים בבית־החולים "הדסה" הר־הצופים, והייתי נכנסת לחדרים של הילדים או המתבגרים, בהם טיפלתי. גם אז הרגשתי, שאני חודרת לחייהם, אבל גם ידעתי, שיש לי משהו טוב להציע להם. אבל אני לא רוצה לאבד את הריכוז: אבי יושב לפני כאן היום. אני מחזירה את עצמי לחדר, למפגש ביני לבין אבי, ולמשימה שלי לעזור לו עכשיו.

"בוא נתחיל," אני אומרת לאבי, "בסדר?"

אבי מחייך אלי בהסכמה.

"אבי," אני אומרת לו, "אתה לא מכיר אותי. קוראים לי רחל, אני פסיכולוגית קלינית מאשדוד. יש לי ניסיון בעזרה לאנשים שיש להם בעיות בבטן כמו שלך."

אבי מסתכל עלי, מתעניין במה שאמרתי, ואז חוזר ומוריד את עיניו. אני מבינה, שהוא מוכן להתחיל לעבוד. הוא יקשיב לי. הוא מקבל אותי.

אני מסבירה לאבי כמה הסברים מקדימים על הקשר שבין הגוף לנפש: על לחצים נפשיים היוצרים מצוקות גופניות, היוצרות בחזרה לחצים נפשיים – במעגל סגור, המזין את עצמו. אבי מהנהן בהסכמה – הוא מכיר את המעגל הזה...

ואז אני מתחילה להדריך אותו:

"אבי, אני רוצה, שקודם תרגיש את הבטן שלך. תתחיל לנשום עכשיו נשימות אל הבטן. הנשימות לא יפתרו את כל המצוקה, אבל ירגיעו אותך. כן, תנשום אל כל הכאבים, והצביטות שם בפנים, וכך גם תכיר את הבטן טוב יותר. ככה תדע איפה עיקר הכאב, ואיפה פחות כואב. כן, תנשום עכשיו לאן שהכי לא נוח, לאן שהכי רע."

"יופי," אני ממשיכה לדבר אל אבי, "ואחרי ההקדמה הזו בוא נתחיל להקשיב לבטן. בוא תרגיש אותה."

אני נותנת לאבי להיות עם עצמו ועם הבטן שלו, ואז אני אומרת לו בטון שקט: "תשאל את הבטן שלך מה היא רוצה להגיד לך, אם הכאבים שלה והסבל שלה יש להם מובן. אם אתה יכול ללמוד משהו מהכאב הזה. אולי יש לה כאן איזו חוכמה של הבטן, שאתה יכול להבין עכשיו."

ואבי מרים את גבותיו בהפתעה מסוימת, אבל לא חולק עלי. הוא נשאר לשבת בעיניים עצומות, ואחרי כמה דקות פותח את עיניו ואומר לי: "שאלתי אותה. לא חשבתי על זה, שאפשר לדבר עם הבטן, אבל עשיתי לפי מה שאמרת לי."

"ומה, מה היא אמרה?" אני שואלת.

"היא אמרה, שהיא פוחדת. יש שם איזה פחד, " הוא עונה לי, "לא הבנתי בדיוק ממה."
"תעצום שוב את העיניים," אני אומרת, "ותשאל אותה ממה היא פוחדת. אפילו תשים לב אם עולות בך תמונות כשאתה שם לב לבטן. אולי תעלה איזו תמונה, שתיתן לך אינפורמציה."
אבי חייך אלי, כאומר: "אני אנסה אם את רוצה, למרות שזה נראה לי קצת מוזר", ואז שוב ישב מולי בעיניים עצומות. הוא היה מרוכז. בינתיים השמש מאחוריו האירה חלקים מהבתים והעצים הפרושים למטה.
אבי פתח את עיניו אלי אחרי כמה דקות, וראיתי, שהיו דמעות בעיניו.
"מה קורה?" שאלתי.
"היא פוחדת מהישיבות שיש עכשיו, על סיכום הרבעון." אמר וחייך, והרגשתי, שהוקל לו מעט מהידיעה. הוא נשם נשימה עמוקה. "וגם יש כנראה פחד מההיריון של אשתי, כמה שלא נעים להגיד את זה."
"פחד מההיריון?? "שאלתי, " אשתך בהיריון??"
"כן, היא בהריון," הוא אמר. "זה מדהים, לא, איך שהבנתי דברים, שמציקים לי, שלא ידעתי עליהם, רק כי שמתי לב לכל הכאב הזה והרע הזה שבפנים, לא?? מדהים, לא? בעצמי לא הייתי חושב על זה, שהדברים האלו מלחיצים אותי. ממש מלחיצים אותי, כנראה. מעניין!"
"אתה יכול לספר לי איך הבנת מה שהבנת? האם ראית תמונות מסוימות, של אשתך, או של העבודה, או שרק הבנת, דרך זה שחשבת?"
"ראיתי את הפרצוף הכועס של אחד המנהלים שלי, הוא ככה מסתכל עלינו, הצעירים יותר... הוא עושה לי הרגשה רעה, לא פעם. אבל אני אומר אז לעצמי, שאני אוכיח את עצמי, שיהיה בסדר. אבל כנראה שזה משפיע עלי..."
"משפיע עליך?" שאלתי.
"משפיע עלי ורע לי עם זה יותר ממה שחשבתי.
חשבתי," המשיך אבי, "שאני לא נחלש ממנו. שאולי אחרים נלחצים ממנו, אבל אני בסדר. כנראה שלא... שלא בסדר לי בכלל. ככה הבנתי עכשיו. המנהל הזה מעלה לי חרדות, פחד. אפילו דמיינתי שהוא מעיף אותי דרך החלון, ככה מהקומה הגבוהה. שאני נופל עם ניירות מהחדר שלי. שיש אמבולנס למטה. שאשתי נבהלת, שהיא גם עומדת למטה, על הכביש ליד, נבהלת נורא. ואני נופל. ושהוא סוגר אחרי את החלון ככה. כאילו, סגר עניין, נפטר ממני. ונוח לו עם זה שנפלתי. הוא מרוצה. סידר את העניין וזהו. לא חושב בכלל שזה מסוכן לזרוק אותי ככה

מגבוה, לא חושב, מה עם אשתי, מה יקרה לה, ולתינוק שבבטן, אם אני אמות..."
אבי רעד לרגע: "זה מפחיד. זה מפחיד אותי מה שאני מדבר," אמר.
התקרבתי אליו ונגעתי בידו בברכו: "זה טבעי," אמרתי, "אתה עובר דברים נורא קשים. הרעידות זה בסדר, אתה משחרר פשוט המון מתח שיש בך. זה מתח שיצא דרך הבטן, ועכשיו, כשאנחנו ממש מדברים על הכל לעומק, אז אתה מרגיש הכל, וגם משתחרר. הרעידות זה משהו טוב." השארתי את קצות אצבעותי על קצה ברכו עוד כדקה.
אחר־כך חזרתי לכיסא שלי, והוא הסתכל עלי. היו דמעות בעיניו, והוא חייך, במה שנראה לי כהכרת־תודה וקרבה אלי.
"זו היתה הצעה טובה," אמר, "ההצעה שלך להסתכל בבטן."
"אתה בסדר?" שאלתי, "אתה בסדר עכשיו??"
"כן," ענה אבי, "אני נרגע. תודה שהסברתי לי, זה עזר."
"שהסברתי על הרעידות והרגש, וכל זה?" שאלתי.
"כן", ענה אבי, "תודה."
"בבקשה," עניתי וחייכתי בהומור, "אני שמחה שזה עזר לך, ההסבר שלי."
שתקנו כמה דקות. אולי זו היתה מנוחה. ואחרי כמה דקות הסתכלתי על אבי ושאלתי אותו:
"אתה רוצה, אתה יכול, להמשיך לדבר??"
"כן," אבי ענה, "ונראה לי, שנרגעתי. קצת. מתאים לי לדבר. עוד אין ישיבה, נכון?" שאל פתאום, והסתכל במבט מבוהל על השעון שעל ידו.
"לא, לא, תירגע," אמרתי, "דחיתי את הישיבה, ביקשתי מהם. הם גם אמרו שבלאו הכי יש את נושא המאזנים היום, והם נורא עסוקים, זה גם ככה התאים להם. אל תדאג."
אבי חייך, ונשם נשימה עמוקה. "תודה," הוא אמר, "ארגנת לי קצת את העניינים כאן, הה?"
"אם צריך," אמרתי, "אם צריך - אני עושה מה שצריך."
חייכנו ושאלתי: "אז נמשיך לדבר, על מה שדיברנו?"
אבי אמר: "כן, כן, בטח", ונראה נכון להמשיך לדבר.
"אני אשאל אותך עוד כמה שאלות, טוב?"
"אין בעיה", אמר אבי, "אמרתי לך, אני בסדר, באמת."
"אז ספר לי," המשכתי, "ספר לי איזה מין מנהל הוא בכלל, המנהל שלך? אני חושבת, שכדאי להמשיך לחשוב ולדבר על מה שאתה מרגיש כלפיו. אתה, קשה

לך איתו, משהו, ברגש שלך, מסובך יותר ממה שאתה אפילו מוכן להודות בפני עצמך," אמרתי.
"זה נכון," ענה אבי. "ממש קשה לי איתו, אבל לא הבנתי כמה... תראי, בישיבות לא נעים איתו, לא רק בישיבות רבעון. יש לו מילים לא נעימות. תמיד כבר בא לי לקום וללכת, בישיבות. זה ארוך מדי בשביל לשבת שם איתו. הוא ביקורתי. גם אלי. אני שונא את הכיסא באותם רגעים, את הישיבה שלי שם."
"בוא תמשיך להרגיש את הבטן," הצעתי, "תמשיך להרגיש אם יש מהבטן עוד מסרים אליך. כבר הבנת דברים חשובים. קח את הזמן שלך עכשיו, עכשיו תרגיש את הבטן."
ואבי חייך אלי חיוך קטן וחזר לעצום עיניים, והרכין את סנטרו. הבנתי, שהוא חוזר ומרגיש את הבטן שלו עכשיו. חייכתי מעט. השמש למטה הלכה והתפשטה.
כבר כמעט כל תל־אביב הפכה מוארת, זהובה - על עציה, מגדליה וגגותיה הלבנים. גם הים שבקצה נצץ.
ואחרי כמה דקות אבי פתח את עיניו ואמר לי: "הבנתי עוד. זה היה מעולה, ההצעה שלך להמשיך ולהקשיב, או לצפות, בבטן."
"ספר לי," ביקשתי.
"בהתחלה", סיפר, "הבנתי מהבטן, שמותר לי להרגיש רע ופגוע מהישיבות, ושבאמת זה פוגע בי שככה מתייחסים אלי בישיבות. שזה באמת לא נעים. שזה, את מבינה, לגיטימי, שרע לי מזה. ואחר־כך מוזר, אחר־כך התחלתי לחשוב על הבטן של אשתי. היא בהריון, הריון ראשון. והבנתי, שזה מפחיד אותי, ההיריון. שאני גם מאוד שמח, דמיינתי את עצמי מחזיק ככה למעלה גבוה, בידיים שלי תינוק. ואני גם פוחד, שיהיה לי מספיק כסף לתת להם, עכשיו, ותמיד. ואיך אשתי, נירה, תהיה אחרי ההיריון, שלא תהיה עצבנית מדי, או את יודעת, עייפה ומותשת מדי, כלפי. בתחילת ההיריון היא היתה כזו, שכמעט חשבתי שהיא לא רוצה אותי יותר. ופתאום הבנתי, שכל המחשבות האלו, על הלידה, מתמוטטות עלי כמו ארון בגדים גדול מעץ. זה גדול עלי, אני עוד ילד קצת! ואז, את רוצה, רוצה לשמוע עוד," אמר בחיוך, "מה חשבתי, איזה מחשבות באו לי??"
"כן, בטח," אמרתי, "ספר! זה חשוב, מה שחשבת!"
"ואז, תצחקי, בא לי דמיון ככה, באופן טבעי, של, את יודעת מה?? מצחיק!"
"של מה?" שאלתי, מחייכת גם אני כמוהו.
"של ים," אמר מופתע, בעיניים פתוחות, נרכן לכיוון שלי, "של ים! כלומר של חולות, חולות לבנניייי־ים, חלקים כאלה, יפים נורא, עם ים, יפה יפה, בצבעי כחול

ותכלת, כמו בתמונות!! ושם אני ואשתי הלכנו יד ביד, ועם מנשא, ותינוק. ככה בקצות האצבעות החזקנו ידיים, ואז היה שם צל, בצד, מתחת לדקלים כאלו, ושם הלכנו לנוח."

"ואז פתאום", המשיך, "נפלה לי הבנה גדולה, חשובה כזו. שלא צריך להיות כאלו אחראיים ובסדר עם ההריון והלידה. ושעדיף, שאהיה יותר עם אשתי, והתינוק. שנהיה כולנו רגועים, ושקטים, שתהיה מנוחה. שאני לא צריך להתאמץ נורא, ולהביא המון־המון כסף, וכל זה. שגם אם נעבור, כלומר גם אני, אעבור את זה יותר בנחת, ובאיטיות - אז גם יהיה בסדר. כנראה..." והוא חייך אלי בחיוך של פליאה ושמחה.

"איזה יופי," אמרתי, "ואת כל זה עזרה לך הבטן לגלות?!"

"כן, באמת," אמר, "היא עזרה לי לגלות את זה, באמת כמו שאמרת. ההקשבה לבטן ולכל הכאבים האלו, שהם רעים בדרך כלל, עזרו לי להבין המון. מוזר, הה?"

"לא מוזר," אמרתי, "זה ככה. ככה זה עובד! אני מכירה את זה, בגלל זה אמרתי לך לעשות את זה, ככה זה עובד!"

"וואו," אמר, "ממש תודה לך! אבל, אופס!"

הוא קפץ פתאום ונעמד, אוחז בטלפון הנייד שלו, "שלחו לי הודעה עכשיו, מצטער, יש לי ישיבה עכשיו, אני חייב לרוץ!"

והוא לקח חבילת ניירות מהשולחן שלו, ואמר לי שוב "שלום!" מהיר בדלת, והלך.

ואני קמתי לאיטי, העפתי שוב מבט בתל־אביב, שהיתה כבר ממש מסנוורת, מלאת תנועה, ויצאתי לי לאיטי אל המסדרון הממוזג, פונה ללכת אל המעלית המהירה, שתוביל אותי למטה. הלכתי באיטיות - השיחה עם אבי הרגיעה לא רק אותו, אלא גם אותי.

האם הייתם גם אתם רוצים לנסות לשוחח ככה עם "התאים העצובים" או "התאים הכואבים" שלכם? אולי תנסו לשוחח עם ראשכם, כשהוא כואב? עם האף והגרון שלכם - כשאתם מצוננים? ועם ידיכם ורגליכם - כשאתם עייפים מדי? כי אולי תקבלו מהם מידע חשוב, שבאופן רגיל לא הייתם מקבלים.

וכך תהפכו את הסבל הגופני לתהליך נפשי מעניין. תהליך של תקשורת שבין הגוף לנפש. במקום שהגוף שלכם ידבר, ללא מקשיבים - עכשיו יהיה מי שיקשיב לו.

אתם תקשיבו לו. כי אתם בעלי הגוף הזה.

כמה הצעות טובות להתבוננות בגוף המעלה תובנות נפשיות עמוקות

1. שבו במקום נוח ושקט, כאשר יש לכם זמן פנוי. כבו רעשים מיותרים סביבכם והשתדלו, שלא לענות לטלפון או לקריאות אחרות. התמקדו באיבר בגופכם, שבו אתן חשים אי־נוחות, כאב או לחץ. הרגישו את המקום: מה גודל האזור, מהן התחושות בו (חום או קור, לחץ, דקירות) והיכן בדיוק עוברות התחושות. שימו לב אם עולים בנוסף לתחושות הגופניות גם הבנות נפשיות ודימויים.
2. התחילו לנשום וכוונו את האוויר הנכנס לאיבר, שהתמקדתם בו בגופכם. הוציאו ממנו את כל האוויר המיותר. עשו כך במשך כמה דקות לפחות.
3. עכשיו דמיינו, שאתם מטפלים באיבר זה בגוף בטיפול דמיוני, שאתם יצרתם, לפי מה שהאיבר זקוק לו במיוחד: עיסוי, או רטייה חמה או קרה, או משחה או נוזל, שאפשר למרוח על האזור הפגוע. המשיכו לדמיין את הטיפול הזה על גופכם.
4. האם עלו בכם מחשבות ותמונות נוספות? רשמו אותן ביומנכם.

כלי שמונים ושישה: עיסוי כחוויה נפשית

עיסוי אינו רק חוויה גופנית. עיסוי יכול לעורר חוויות נפשיות חזקות. עיסוי יכול לעזור לנו להתחבר לנפש שלנו.

עיסוי יכול להפוך לחוויה משמעותית של הגוף והנפש כאחד - אם העיסוי יהיה במקום בגוף, שבו המטופל, השוכב ומקבל את העיסוי, מרגיש את הצורך הגדול ביותר לעיסוי. לעיתים קרובות מקום העיסוי בגוף נקבע על־ידי המעסה־המטפל, אשר אינו פועל לפי הבחירה האינטואיטיבית של מקבל העיסוי, אלא לפי סדר קבוע מראש של המעסה. כמו בטיפול פסיכולוגי, שבו המטופל עצמו בוחר על מה לדבר, מתוך הנחה, שלמטופל היכולת הטובה ביותר לדעת על מה לדבר - כך גם רק המטופל, המקבל את העיסוי, יודע היכן בגופו הוא באמת זקוק לעיסוי כעת.

גם ההתרכזות של המטופל, מקבל העיסוי, במגע ובעיסוי עצמם, ולא בהרהורים אחרים - מעצימה את החוויה הנפשית המרגשת של העיסוי. **אם האדם יתרכז בזמן העיסוי בתחושות המיוחדות, המתעוררות בגופו כשהוא מקבל את העיסוי - הרי חווייתו הנפשית מן העיסוי תהיה חזקה ומשמעותית.** ואגב, על־פי ההנחה, שעיסוי מעורר חוויות נפשיות משמעותיות נוצרה שיטת טיפול, הנקראת "רולפינג" (2): "רולפינג" הוא טיפול גוף־נפש, שבמהלכו המטפל מעסה את גופו של האדם,

ובמקביל מבקש ממנו לדווח על החוויה הנפשית, המתעוררת בעקבות העיסוי. בהתאם לדברי המטופל ממשיך הטיפול, המשלב עיסוי ושיחה על החוויות הנפשיות.

ההסבר הביולוגי להנאה מהעיסוי רואה בהורמון אוקסיטוצין, המופרש מהגוף בעת מגע בעור - כאחראי להנאה הנפשית. הורמון זה גורם לרגיעה, וגם אחראי לחוויות של התקשרות, אהבה ומחויבות (3). ברור גם, שבזמן העיסוי ישנה הפעלה של "המוח הרגשי", אותו אזור במוח, שד"ר סרוואן־שרייבר טען, שהכרחי להפעילו כדי שיתרחש שינוי נפשי.

ומה איתכם? האם אתם מקבלים עיסוי מספיק בחיי היום־יום שלכם? מפני שהרושם שלי הוא, שרוב האנשים אוהבים מאוד עיסוי, אך יחסית מקבלים עיסוי מעט מאוד. האם זה קשור לתרבות המערבית שלנו, שבה איננו מעריכים מספיק מגע וקשר בין־אישי?

מעניין, שבקליניקה שלי ישנם מטופלים, הפונים ביוזמתם, במקביל לטיפול הפסיכולוגי, גם לטיפול בעיסוי. נראה, שהצורך שלהם להרגיע את עצמם וגם לקבל יחס בין־אישי מיטיב מתבטא בשילוב של טיפול בשיחות וטיפול במגע. אני עצמי משתמשת בדמיון של עיסוי־עצמי כחלק מטכניקות של הרפיה, שאני מלמדת אנשים. אני מגלה, שכמעט כל האנשים נהנים מאוד לדמיין עיסוי, ורואים בעיסוי פעילות נפלאה ומיוחדת.

בכלי הנוכחי כתבתי על האושר, שיוצר אצלנו עיסוי על־ידי אדם אחר.

בכלי הבא אתייחס לעיסוי- עצמי ולאושר שהוא יוצר אצלנו.

כמה הצעות טובות להכנסת עיסוי לחייכם

1. היזכרו בפעם האחרונה, שבה קיבלתם עיסוי. מתי קיבלתם עיסוי לאחרונה? עד כמה נהניתם מהעיסוי? ממי קיבלתם את העיסוי?
2. כתבו ביומנכם על חוויה של עיסוי, כפי שהייתם רוצים, על כל פרטיה: תיאור מפורט של המקום שבו יתרחש העיסוי, תיאור של המעסה, תיאור של התחושות הגופניות והנפשיות שאתם חווים בעיסוי.
3. דמיינו לעצמכם לעיתים חוויה אידיאלית כזו של עיסוי, תוך שאתם משתדלים להרגיש את מגע הידיים המעסות על גופכם - כאילו קיבלתם עיסוי באמת.
4. התיאור שרשמתם ודמיינתם עזר לכם לדעת לאיזה עיסוי אתם זקוקים: השתמשו במידע הזה כדי לחפש אפשרויות מתאימות לעיסוי עבורכם באזור מגוריכם.

4. קבעו ולכו לעיסוי פעם אחת, עד שתמצאו מעסה, המתאים (או מתאימה) עבורכם.
5. נסו לקבוע עבור עצמכם עיסוי בתדירות, שתוכלו לעמוד בה – מבחינת סדר היום שלכם ומבחינת העלות הכלכלית.
6. בדקו גם את האפשרות לקבל עיסוי באופן קבוע מאנשים, הקרובים לכם: בני־זוג, ילדים, חברים והורים. נסו להציע להם "עסקת חליפין": אתם תעסו אותם והם יעסו אתכם בחזרה, או כל "עסקת חליפין" אחרת, שבה תקבלו עיסוי בתמורה לנתינה שלכם.

כלי שמונים ושבעה: עיסוי עצמי

בעיסוי עצמי אנחנו מרגישים ונענים לגופנו.
קוהוט הפסיכואנליטיקאי **כתב**, **שלכל אדם יש צורך**, **שיהיו אמפתיים לצרכיו הנפשיים המיוחדים** (1). קוהוט התייחס לצורך שלנו באמפתיה לנפש שלנו, אבל ברור, שאנחנו זקוקים גם לאמפתיה לגוף שלנו.
כיצד עושים עיסוי עצמי? כיצד מפתחים רגישות לאיברים הכואבים והמתוחים שלנו? כיצד מפתחים אמפתיה לגופנו?
קודם כל – מצאו לכם מקום, שבו נוח לכם לשבת. דאגו לכך, שיהיה נוח לגוף שלכם.
וודאו, שנוח לצוואר, שהרגליים רפויות ושהידיים בתנוחה רפויה. הרגישו את הבטן שלכם.
עכשיו התחילו במדיטציה הבסיסית ביותר – הנשימה.
מצאו את נשימתכם. אנחנו נושמים כל החיים, אבל לרוב אנחנו לא שמים לב לנשימה שלנו.
עקבו אחרי ההכנסה וההוצאה של האוויר.
עקבו אחרי ההפסקות, שבין ההכנסה להוצאה של האוויר.
נשמו רגיל – אל תתאמצו לנשום בצורה מיוחדת. רק עקבו אחרי הנשימה, התבוננו בה. זה הסרט שלכם. אם מדי פעם תברח תשומת־הלב שלכם – זה בסדר, זהו חלק מהתרגיל. כשתשימו לב, שהנשימה בורחת – החזירו את תשומת־הלב אל הנשימה. זה יכול לקרות, אין זה אומר, שאתם לא מצליחים בתרגיל. נשמו כך במשך כמה דקות.

עכשיו הרגישו את הגוף שלכם, ושימו לב אם יש מקומות מסוימים בגוף, הכואבים, מכווצים או נוקשים מעט. **האם אתם חשים צורך לקבל עיסוי או מגע במקומות כלשהם בגוף? זוהי למעשה האמפתיה הגופנית - אתם מנסים להרגיש את גופכם, ואת צרכיו.**

שלחו את ידכם אל המקום בגוף, שאתם חשים, שהוא זקוק למגע.

געו במקום הזה ועסו אותו בדרך המתאימה לכם ביותר. גם כאן אתם צריכים להפעיל אמפתיה לצרכי הגוף: המגע יכול להיות בלחיצה פשוטה של הבוהן, או בלחיצה של שתי אצבעות, או בצביטה, או אפילו סתם בהנחת יד על אותו מקום.

אתם מרגישים מה מתאים לכם.

ועכשיו הרגישו את המגע שלכם. רק הרגישו אותו, התרכזו בו...

אם אינכם נוגעים במקום המדויק בגוף, שזקוק לעיסוי - הזיזו את ידכם עד שתגיעו למקום המדויק. עד שתרגישו: "זהו, כאן המקום הנכון."

כדי להגיע לנקודה המדויקת, שבה גופכם זקוק למגע, צריך להמשיך להתכוונן, ולהיות אמפתיים לגוף היקר שלכם, שזקוק לכם כל-כך...

אתם, ורק אתם, יכולים לחוש היכן בדיוק, ואיך בדיוק - אתם זקוקים למגע. וההבנה הזו של הצורך הגופני דורשת ריכוז. לרוב אנחנו מודעים לצרכי גופנו רק כשהוא "צועק" אלינו בקול חזק. אם גופנו אינו צועק חזק - יש לנו עיסוקים אחרים חשובים. התרגיל הזה דורש מכם להרגיש את גופכם, גם כשאינו "צועק" חזק. להרגיש מהו המקום הזקוק ביותר לנגיעה בגופכם. להרגיש לאיזו נגיעה זקוק המקום הזה. לדייק.

התרגיל הזה דורש מכם לפתח יכולות של אמפתיה לא לזולת, אלא לגופכם. הצורך הגופני במגע המדויק הוא צורך נפשי וגופני כאחד. וכפי שאנחנו אמפתיים אל האחרים - אנחנו יכולים להיות אמפתיים גם לגופנו.

ונחזור לתרגיל:

שימו לב אם חל שינוי בנשימה - תוך כדי שאתם נוגעים במקום, הזקוק למגע ולעיסוי. האם קורות לפתע נשימות עמוקות יותר, אחרי שהגעתם למקום המדויק, שבו הייתם זקוקים למגע? **שימו לב אם עולות תחושות נפשיות מיוחדות, אם עולות הבנות חדשות, מצבי־רוח מיוחדים. רעיונות חדשים. תוכניות חדשות.**

שימו לב לתחושות אלו, ואז חזרו להתבונן בגופכם.

ואם מיציתם, להרגשתכם, את העיסוי במקום אחד בגוף, נסו לאתר מקום אחר בגוף, הזקוק ללחיצה או לעיסוי. לשם האיזון - אם עיסיתם בכתף ימין, עסו עכשיו

באותו מקום בכתף שמאל (2).
המשיכו כך. אתם יכולים לעבור מאיבר לאיבר בגופכם. אתם יכולים בבטן שלכם, באגן, בלסתות (הן לפעמים מכווצות מאוד). בחזה, בראש, בכפות הרגליים.
השתמשו בכלי הזה למשך עשרים דקות, או שתי דקות. בבית, ברגעים של שקט, או בעבודה, כשאין לכם הרבה זמן. וכמובן – גם לפני השינה. ובבוקר, עם ההשכמה.
וכדי להמחיש את חווית העיסוי, אספר לכם על חווה, המעסה את עצמה:
חווה היא בת 49, והיא יושבת עכשיו לבדה בסלון ביתה, כשהיא צופה בטלוויזיה. הכתפיים העליונות שלה תפוסות, הגב התחתון מציק לה, וכפות הרגליים שלה כואבות. הכאבים האלו בגופה הם כאבים, שהיא רגילה להם – היא חיה איתם שנים. בדרך כלל היא חשה אותם כשהיא נחה ואינה פעילה.
חווה היא אישה עסוקה: היא עובדת כרואה־חשבון עצמאית במשרד משלה, היא נשואה ויש לה ארבעה ילדים. לחווה אין כמעט זמן פנוי: הימים שלה מלאים בעבודה במשרד, בדאגה לאחזקת הבית, בדאגה לילדיה, בקשר עם בעלה, ולפעמים גם עם החברות שלה – כשיש לה זמן.
חוה במקרה נמצאת היום לבדה בערב בבית – בדרך כלל בשעה הזו היא יושבת עם ילדיה לארוחת־ערב, אבל היום בעלה הקדים לחזור מעבודתו, ולקח את הילדים לסיבוב קניות איתו. חווה נשארה בבית לנוח קצת. הבית חשוך ושקט. היא יושבת לבדה בסלון, וצופה בתוכנית בטלוויזיה, שלא ממש מעניינת אותה. השקט בבית נעים לחווה, אבל היא גם מרגישה מעט בודדה.
הטלוויזיה ממשיכה להקרין תמונות מתחלפות וקולות שונים, וחווה מחליטה במקביל לנסות קצת לעסות את כתפיה הכואבות. "מה יש," היא חושבת לעצמה, "אני לא עסוקה עכשיו, לא נורא אם קצת אעסה לעצמי את הכתפיים הכואבות־תמיד שלי".
חווה מסובבת אז את ידה הימנית ומגיעה לכתפה השמאלית. היא משתדלת לגעת בדיוק בנקודה, שכואבת לה כבר שנים: באמצע הכתף השמאלית, מעט מתחת לקו העליון של הכתף. שם כואב לה כשהיא נחה לרגע במשרד, כשהיא הולכת לישון, ובעיקר כשהיא קמה בבוקר.
היא נוגעת בנקודה הזו של כתף שמאל, ולוחצת עליה עם האצבעות של יד ימין. מוזר לחווה ככה לשלוח את היד לשם, במתיחה, שנראית לה מעט מגוחכת, אבל היא בכל זאת מותחת את ידה – היא חייבת לגעת באמצע הכתף, כל הזמן כואב לה שם!

חווה מתחילה ללחוץ על הכתף יותר חזק. אז היא עוצרת רגע, ושמה לב לנשימה שלה: היא מבחינה איך הנשימה נכנסת עמוק לתוך הבטן, ואיך האוויר יוצא. לא, היא לא תמהר, היא אומרת לעצמה. היא תעשה את הנגיעות האלו לאט, הרי יש לה קצת זמן עכשיו, אין לה אף משימה דחופה לשעה הזו של הערב. היא שמה לב לנשימותיה, וגם לאיזו תחושת הקלה נפשית עצומה, שקרתה עם נשימה, שהוציאה מבטנה התחתונה דרך החזה שלה. היא יודעת, שההקלה הנפשית הזו קרתה בגלל שנגעה בכתף, שתמיד תמיד מציקה לה.

חווה שבה ומחזירה את ידה הימנית בתנועה עקומה אל כתפה השמאלית, לוחצת במקום הכואב, ושמה לב מדי פעם לנשימתה. תחושה מיוחדת אופפת אותה: היא חווה רגיעה גדולה, כאילו החזה והבטן שלה נפתחו להיות רחבים יותר. אף פעם לא הרגישה כך.

מוזר, היא אומרת לעצמה, שהנגיעות האלו במקומות הכואבים האלו גורמות לכזו חוויה...

חווה עוצרת מללחוץ על הנקודה הכואבת בכתף, ושמה לב לנשימותיה הארוכות והעמוקות. היא מרגישה מאושרת עכשיו. **ממש מאושרת**. והיא לא לקחה שום כדור בשביל זה, היא צוחקת לעצמה, לא שתתה משקה מיוחד, רק נגעה בנקודה הכואבת בכתפה השמאלית...!

היא ממשיכה לשים לב לנשימות שלה, ומחליטה לגעת עכשיו ביד שמאל בכתף ימין. היא נוגעת גם שם בנקודה כואבת, שמקבילה במקומה לנקודה שבה נגעה בכתף השמאלית, קודם. גם הנגיעה הזו משחררת ממנה נשימה מיוחדת, עמוקה.

היא ממשיכה ללחוץ על הנקודה הזו, בקלות מסוימת, לא בעוצמה. היא מסובבת את אצבעותיה בתוך בור דמיוני שהיא יוצרת לה שם בכתף הימנית, ידה מקופלת מעליה כדי להגיע לכתף הימנית. פתאום היא נזכרת בעצמה כילדה: אופטימית, צוחקת, לא רצינית בכלל... עכשיו, כמבוגרת, היא לרוב רצינית מדי...

עכשיו חווה חשה תחושות נעימות בכל גופה: ברגליה, בכפות רגליה, באגן, וגם בבטן. שוב היא נזכרת בעצמה כילדה, לרגע. יש לה תחושה, שהיא עכשיו שוב אותה ילדה, וגם מבוגרת. שהיא עכשיו גם מבוגרת וגם ילדה - חווה אחת...

היא מבחינה, ששוב לקחה נשימה עמוקה.

היא חושבת לעצמה איך במקרה יצרה לעצמה חוויה מיוחדת כזו, סתם, כך במקרה, לקראת ערב, כשישבה לבד על הספה בסלון. היא לא שילמה כסף בשביל זה, ולא לקחה כדור של "אושר" או של "היי" לזה, אלא רק נגעה בעצמה במקומות כואבים. הנגיעה במקומות הכואבים בגוף הזכירה לחווה

שיחה מפתיעה ראשונה, שהיתה לה עם פסיכולוגית, שלה סיפרה סודות וסבל, שאף פעם לא סיפרה עליהם כך לאף אחד. אף פעם גם לא הודתה בפני עצמה כמה כואב לה בכתף, בגב התחתון. כמה סבל יש שם.
חווה תמשיך כנראה בעיסוי. היא כבר סגרה את הטלוויזיה, והעננים שבחוץ, בחלון, הלכו ונעשו יותר ויותר כהים.
היא אינה מדליקה את האורות בסלון, כי נעים לה בחושך, שבו רואים היטב את העננים הכהים והתפוחים, הנעים בשמיים.
חווה ממשיכה לשבת ולגעת בגופה, אבל בתנועות עדינות יותר. היא כבר עייפה מעט מהעיסוי – היא רוותה מספיק...
כעבור חצי שעה ילדיה ובעלה מגיעים. הם פותחים את הדלת. היא קמה לקראתם בחיוך, ומרגישה, שגופה נפול, אבל גם שמח. היא מחבקת אותם, ושואלת אם להתחיל להכין ארוחת ערב.
אחרי שהילדים כבר נכנסו למיטות שלהם היא מספרת לבעלה, בפליאה, על ההנאה הגדולה, שנהנתה מהעיסוי שעשתה לעצמה.

התיאור הזה על חווה, שתיארתי לכם עכשיו, היה מיועד להמחיש עד כמה, עוזר להמחיש עד כמה אנחנו גופנו ונפשנו הם אחד.
אני אישית, אוהבת את המילה המחוברת הזו – גופנפש. אין זה גוף לחוד, או נפש לחוד.
יש לנו יחידה אחת של גופנפש, וכאשר אנחנו נוגעים במקומות משמעותיים בגופנו, עולים גם תכנים משמעותיים בנפשנו.
יחידה אחת.

כמה הצעות טובות להכנסת עיסוי עצמי לסדר־יומכם

1. עסו את עצמכם כעת, אפילו לדקות ספורות. כיצד הרגשתם גופנית? כיצד הרגשתם נפשית?
2. מצאו זמן קבוע במשך היום, שבו תוכלו לעסות את עצמכם. אינכם חייבים להקדיש זמן רב לעיסוי העצמי: מספיק אם תתחילו בכמה דקות ליום.
3. בזמן העיסוי זכרו את שני העקרונות, המגבירים את חווית העיסוי הגופנפשית: געו במקומות, שאתם מרגישים שהכי זקוקים למגע, והתרכזו בנגיעה ובעיסוי שלכם כמה שאתם יכולים.
4. רשמו ביומנכם חויות ותמונות חשובות, שעלו בעקבות העיסוי העצמי.

פרק 10

חומר ואושר

כלי שמונים ושמונה: חומר ואושר

החברה המערבית, על שפע הפרסומות ופיתויי הקנייה שבה, שוטפת את מוחנו במסר, שמוצרים חומריים – יגרמו לנו להיות מאושרים. בפרסומות מראים לנו, שטלפון נייד יגרום לרגעי אהבה ואושר בתוך המשפחה שלנו. היוגורט של חברה מסוימת יגרום לנו סיפוק, כשילדנו יאכל אותו בשמחה ליד שולחן המטבח. והמיטה החדשה? זה ברור – המיטה החדשה תגרום שיהיו לנו חיי מין מצוינים...

ואכן, **האנשים, שצופים בפרסומות משתכנעים: אנשים מרבים לעסוק בתרבות המערבית בקניה של מוצרים חומריים.** לעיתים אנשים מרבים מדי לעסוק בקניה. אנשים קונים טלוויזיות, מכוניות, בגדים, איפור. קונים, ועובדים קשה כדי לממן את כל הקניות האלו. יש לאנשים רבים תחושה, שלו רק היו עשירים יותר – היו מאושרים יותר.

אבל מחקרים אינם מראים כך: **מחקרים מראים, שתוספת של עושר, מעבר לממוצע באוכלוסייה שבה אתה חי, אינה מוסיפה כמעט דבר לאושרך (1). רק אם הכנסתך מתחת לממוצע של הסביבה החברתית, שבה אתה חי – אושרך עלול להיפגע.** ואולי ההערכה המוגזמת לעושר כלכלי אינה רק תפיסה של תרבות המערב בת־זמננו: בתרבויות שונות לאורך ההיסטוריה אנשים העריצו עושר, אהבו אבנים טובות, ואף עשו חטאים כדי להשיג חיים נוחים מבחינה חומרית. גם המטיפים נגד אהבת החומר פעלו במהלך כל ההיסטוריה: משה מעניש את עם ישראל על שנמשך לעגל הזהב, הנביאים בתנ"ך יצאו נגד החמדנות של העם, וקרל מרקס הטיף לשיוויון ולמניעת ריכוז העושר בידי שכבה צרה.

עם זאת, ישנם אנשים, הנמצאים בקצה השני של רצף המשיכה לחומר: אנשים אלו מכחישים את הצורך שלהם בחומר, והם **מזניחים את עצמם ואת סביבתם מבחינה חומרית.**

אנשים, המזלזלים בחשיבות החומר – אינם מטפחים את החומר בחייהם ואינם משקיעים בו. לפעמים הם יזניחו את החומר בחייהם בגלל שהם שהם מפותחים מאוד במישור הרוחני, השכלי, והתרבותית – וכך הם מזלזלים בעיסוק הנחות בחומר. לפעמים הם יזניחו את החומר בחייהם בגלל שהם מדוכאים – מצב נפשי של דיכאון גורם להזנחה חומרית של עצמך וסביבתך, ואף נגרם בגלל הזנחה חומרית.

אנשים, המזניחים את החומר בחייהם לעיתים אינם מטפחים את גופם: הם אינם מתעמלים באופן קבוע, אינם מתלבשים יפה ואינם אוכלים אוכל מתאים. אנשים,

המזניחים עצמם חומרית, יכולים לחוש, שהם מוזנחים, אבל הם אינם עושים דבר כדי לשפר את ההזנחה הזו.

אנשים, המזניחים את עצמם חומרית, אינם מודעים לכך, שהחומר חשוב גם הוא - לא פחות מהרוח, מהנפש: **החומר יוצר גם את הרוח, ומשפיע עליה**. אולי לנו כיהודים, שהם "עם הספר", לא תמיד קל להעריך את חשיבותו של החומר. הוגי הציונות, כמו א.ד. גורדון, למשל, רצו להחזיר את העם היהודי לאדמה, לחומר - מהמקום הרגיל והבטוח של הספר, התפילה והחשיבה (2).

כאן בפניכם אודה, שגם לי עצמי היתה בעבר תפיסה כזו, שראתה בעיסוק בחומר עיסוק תפל ומיותר.

אם היו עולות בי מחשבות, למשל, על כך שהייתי רוצה ריהוט יפה יותר, או בגדים נאים יותר - נטיתי להדחיק אותן, ולא לייחס להן חשיבות.

היום, לעומת זאת, הייתי רוצה למצוא את שביל האמצע, את שביל הזהב. את אותו שביל שיאפשר לי ולאחרים, לתת תוקף לצרכים החומריים הייחודיים שלנו. שביל, שיכיר בהנאה ובשמחה, שיכול לגרום עולם החומר, ועם זאת - יאפשר לדעת את מגבלותינו בהשגת החומר, ויאפשר הגשמת השאיפות החומריות במידה וללא תשוקה מוגזמת.

ובהקשר הזה אזכיר את ספרו של ירון זפרן על הפנג־שוואי (3).

בספרו כותב זפרן, שהמראה החיצוני של הדירה והמצב הפיזי שלה, לפי הפנג־שוואי, משפיעים על הצ'י (שמשמעה אנרגיית החיים) ועל הנפש, שהן איכויות יותר רוחניות. **הפנג־שוואי, כחלק מתרבות המזרח הרחוק, רואה בחומר ובנפש ישות אחת**. כך למשל זפרן כותב, שאם הבית שלך נקי, יהיה לך יותר צ'י, ותרגיש יותר טוב עם עצמך נפשית. הצבעים, לפי זפרן, שבהם תצבע את ביתך - ישפיעו על הנפש שלך. על תיקונים בבית, הוא כותב, שאסור להזניח אותם, ושאנשי התיקונים הם כמו פסיכולוגים...

תורת הפנג־שוואי טוענת: **החומר חשוב. אל תזלזלו בו, השקיעו בו - ותרגישו התקדמות גם ברמה הנפשית**. מלבד ההנאה החומרית, יש להשקעה בבית משמעות נפשית גדולה.

חמותי הטוניסאית, שאינה קוראת עברית, ומעולם כנראה לא תקרא את ספרו של ירון זפרן, אינה זקוקה לזפרן, כדי לדעת זאת: היא כל הזמן עסוקה בשמירה ובטיפוח הבית שלה. היא מנקה את ביתה פעמיים בשבוע, וביום שישי בערב השולחן עמוס מאכלים (חומריים) לערב שבת החגיגי. ההשקעה שלה בחומר, דרך הבישול, הניקיון והסדר - יוצרת תחושה נעימה של טיפול וטיפוח.

במובן הזה אפשר להבין למה אנשים נמשכים לאנשים יפים: מלבד היופי הבסיסי, שאיתו אדם נולד, הרי אדם יפה הוא אדם, שמטפח את עצמו חיצונית, ובכך הוא משדר מסר, שהוא יודע לדאוג לעצמו, ולכן גם יידע לדאוג לאחרים. כך גבר נמשך לאישה מטופחת מפני שהטיפוח שלה מעביר מסר לא־מודע, שהיא תדע לדאוג לך ולילדיך, אם תינשא לה. ואין זה מקרי, שאנשים שסובלים ממחלות נפש שונות, ובמיוחד דיכאון, בדרך כלל אינם נראים טוב: מלבד מצב־הרוח הרע, שמשפיע על המראה שלהם, הם גם אינם דואגים לעצמם ברמה החומרית, וקל לראות זאת. מבלי לחשוב יותר מדי – כשאנחנו רואים אדם, שהוא מוזנח ואינו מטופח – אנחנו מבינים, שגם מצבו הנפשי מוזנח...

אבל איני מציעה לעבור לקיצוניות השנייה, של שיעבוד לחומר. איני מציעה, שכל הזמן נרדוף אחרי ניקיון הבית, טיפוח המראה החיצוני, הבישולים, וצבע הווילונות. יש אנשים, החיים במרדף בלתי־נלאה אחרי טיפוח החומר. ישנן נשים, אשר עסוקות יותר מדי, לעיתים ברמת ההפרעה האובססיבית־קומפולסיבית, בטיפול בבית ובניקיונו. ישנן נשים, אשר עסוקות בדיאטות, ביגוד ואיפור, ומוציאות על כך אנרגיות מוגזמות, מבחינת זמן, כסף ומחשבה.

זוהי הקיצוניות ההפוכה והמוגזמת למצב של הזנחת החומר. כשאני מציעה **טיפוח מאוזן** של החומר אני מציעה טיפוח, שייצור איזון סביר: השקעה בחומר לצד השקעה בתחומים אחרים בחיים. הרי לעיתים האישה, המנקה יותר מדי – אינה יודעת לשוחח עם אנשים, או מזניחה את ילדיה – מפני שהיא עסוקה מדי בניקיון. הגבר, המתלבש יפה ומטופח – יכול להיות אטום למצבים הנפשיים המסובכים שלו. **איזון סביר בין טיפוח החומר לטיפוח הרוח, המקצוע והיחסים הבין־אישיים – הוא החשוב.**

וחשוב גם, שטיפוח החומר יהיה לאחר חשיבה והבנה של עצמנו. **כלומר חשוב, שנטפח את סביבתנו החומרית לאחר שנבין ונרגיש מה באמת אנחנו רוצים וצריכים מבחינת החומר.** כך למשל, השקעה טובה באוכל שלנו תהיה רק אחרי שנרגיש "מה באמת הגוף והנפש שלי צריכים עכשיו לאכול".

בטיפוח הבית חשוב, שנרגיש לאיזה שינוי בבית אנחנו באמת זקוקים.

אולי אנחנו מאוד רוצים עכשיו וילונות כתומים, למרות שאין זה צבע מקובל לווילונות.

ומה זה אומר עלינו? מדוע הצבע הכתום ממש נחוץ לנו, ללא שום הסבר רציונלי מתאים? לא במקרה אדם זקוק לצבע כתום בתקופה מסוימת: אולי חסרה לנו אנרגיה בתקופה האחרונה (3)? הכתום נחשב צבע, המבטא משיכה לשמחה

ולאנרגיה. ואם אנחנו מאוד רוצים לצבוע את הקיר בתכלת, גם זה אינו מקרי: אולי אנחנו זקוקים עכשיו לשלווה (4)?
הצורך בתכלת מביע לרוב צורך בשלווה. או אולי משמעותו של התכלת עבורנו היא אוירה ים־תיכונית, שתעשה אותנו רגועים יותר, ומחוברים לים, לשמן זית ים־תיכוני ולפשטות של החיים?
וכך גם בבגדים: לא כדאי להתלבש יפה יותר רק כי כך צריך, או כי זו האופנה היום... חשוב, שנתלבש כפי שאנחנו מרגישים ורוצים. חשוב, שנכבד את הצורך המיוחד, שעלה בנו במקרה הבוקר מול ארון הבגדים להתלבש היום בבגדים צמודים וכהים - אם הצורך הזה הגיע מתוך תחושה פנימית אותנטית. כנראה, שהצורך הזה מבטא צורך נפשי כלשהו, גם אם הצורך הנפשי להתלבש כהה וצמוד עדיין אינו ברור לנו כרגע.
וזהו בעיני טיפוח החומר, שהוא מאוזן ומחובר לנפש. זהו טיפוח - העוזר לנו להיות מאושרים יותר.

כמה הצעות טובות להשקעה מאוזנת בחומר בחייכם

1. אילו תחומים חומריים בחייכם נראים לכם מוזנחים יחסית? בדקו תחומים כמו הופעה חיצונית, משקל, ריהוט הבית, שמירה על היגיינה אישית, האוכל שאתם אוכלים, או כל תחום חומרי אחר, שעולה על דעתכם.
2. רשמו את התחומים החומריים, שהם מוזנחים יחסית, והקיפו שניים מהם, שהייתם מוכנים ויכולים להשקיע בהם יותר בזמן הקרוב.
3. רשמו מתחת לתחומים אלו הצעות מעשיות לצעדים קטנים אך ישימים, שיכולים להתבצע בקרוב, ויקדמו אתכם בתחום חומרי זה.
4. הציצו ברשימה זו לעיתים קרובות, ונסו ליישם מתוכה מה שמתאים לכם, ומתי שמתאים לכם.

כלי שמונים ותשעה: למה באמת אני רוצה לקנות?

המחשבה על התשוקה לקניות הטרידה אותי אתמול בלילה. לא נרדמתי. ניסיתי לברר לעצמי מה מטריד אותי, והבנתי שאני חוששת מכך, שבזמן האחרון אני קונה, ורוצה לקנות, יותר מדי. בסופו של דבר, בעיית השינה הזו הניבה תוצאות טובות: הבנתי, שבזמן האחרון יש לי יותר מדי תכניות לקניות, ושצריך לעצור חלק מהתוכניות

האלו. ואכן, החלטתי עם עצמי ועם בעלי, כבר באותו לילה, כיצד נצמצם חלק מתוכניות האלו לקניות. אחרי ששוחחנו על כך - נרגעתי, והייתי מסוגלת להירדם.
אבל, בעצם, למה נכנסתי להתלהבות כזו לקניות? מה קרה לי?
למה אנחנו נכנסים לפעמים להתרגשות והתלהבות גדולות כאלו מקניות?
אנסה לענות על השאלה הזו כעת - גם עבורכם וגם עבור עצמי. אנסה להבין כמה סיבות, המסבירות את אהבת הקניות הגדולה שלנו.
ראשית, **אנחנו אוהבים קניות כי התנתקנו מהטבע, שיש בו הרבה יופי - הקניות מאפשרות לנו התחברות ליופי אסתטי ולחומר:** בגדים, רהיטים, צעצועים, מאכלים טעימים - בכל אלו יש חומריות צבעונית ויפה, המעניקה לנו הרגשה טובה. אבות אבותינו, מהדור של האדם הקדמון, חיו בתוך הטבע היפהפה: הם נרדמו במערה, כשהם צופים בשמים המרהיבים - וכך לא היו זקוקים לתמונות. הם חשו במשב האוויר - וכך לא היו זקוקים למזגנים. הם צפו בתנועת ענפי העץ - וכך לא היו זקוקים לטלוויזיה עם תנועות נעות.
רוב האנשים היום, בחברה המודרנית, חיים בבתים, שהם "קופסאות" סגורות יחסית.
האנשים היום אינם נרדמים בחוץ מתחת ליופי של הכוכבים ומתחת לסוכך של העצים - ולכן הם, בצדק מבחינתם, מפצים את עצמם על־ידי קניות. והקניות, שהן עיבוד של תוצרי הטבע, מאפשרות לאנשים להתחבר לחומר, התחברות שכל־כך חסרה להם. כך למשל, רהיטים הם עיבוד של עץ וכותנה, שבעולם קדום יותר - היינו נפגשים עימם בשדה או על מצענו בלילה, מתחת לעץ.
סיבה שניה לאהבת הקניות היא, שהקניות הן דרך למצוא חן בעיני אחרים: לא פעם **אנחנו עושים קניות כדי שיאהבו אותנו יותר**.
את הצורך לקנות כדי למצוא חן הפרסומאים מבינים היטב: הם מקשרים בין שלגון לבין מין, בין טלפון נייד לבין אהבה בתוך המשפחה, ובין בגדים לבין משיכה חברתית. והקישור הזה, בין קניות להיותך אהוב, עובד - אנחנו משתכנעים לרוב, ומשתדלים לקנות את המוצרים, שהפרסומאים ממליצים עליו. אנחנו יכולים להיות עסוקים בקניות כדי שיאהבו אותנו, אבל תוצאת הקניות שלנו עלולה להיות הפוכה. כך למשל, אישה יכולה לקנות בגדים, משום שבלא־מודע שלה היא מעוניינת, שבעלה יסתכל עליה יותר, אבל לבסוף בעלה יכעס עליה - מפני שבזבזה יותר מדי כסף. או שבעלה יכעס עליה מפני שחזרה עייפה מדי ממסע הקניות של הבגדים, שקנתה כדי שיתפעל ממנה, ובגלל עייפותה מהקניות - היא לא תהיה נחמדה אליו בערב.

הקניות הן גם דרך לאהוב את עצמנו: לא פעם **אנחנו קונים כדי שאנחנו עצמנו נאהב את עצמנו יותר**. כך למשל אישה יכולה לרצות לקנות משקפיים, כדי לאהוב את עצמה יותר עם המשקפיים האדומות, האופנתיות יותר, במיוחד אם קודם היא חשה, שהיא נראית חיוורת מדי ולא מעודכנת עם משקפי המתכת המיושנות שלה... כמובן, שהקניות יכולות לפעמים באמת לעזור לאישה להרגיש טוב יותר עם עצמה, ולפעמים הקנייה לא תשיג את מטרתה הלא־מודעת, ואנחנו נמשיך שלא לאהוב את מראה פנינו, גם עם המשקפיים החדשים...

הקניות גם מספקות את **הצורך לחוש מעודכן**: גברים, למשל, נמשכים לגאדג'טים שונים, משום שהם משחזרים את הצורך של האדם הקדמון להיות מעודכן במתרחש סביבו. אנחנו יודעים היום, שהגברים בחברה של האדם הקדמון הרבו לשבת לבדם ולצפות מסביב בסכנות האורבות לשבט שלהם. הגאדג'טים, שרובם אמצעי תקשורת שונים, מאפשרים יותר בקלות לגברים להתחבר לעולם שמחוץ להם, ולתכנן מהלכים אסטרטגיים כמה צעדים קדימה. לעיתים, אגב, הגאדג'טים עוזרים מאוד במטרה זו, ואכן הגבר מצליח להשיג כך מידע חדש ועדכני על הנעשה בבורסה, או על התרחשות צבאית מדאיגה בארצנו. כך הגבר, בעל הגאדג'ט, באמת הופך להיות עשיר מעט יותר (אם מכר מניות בזמן), או מרשים בזכות העובדה, שהוא מעודכן יותר...

אם כך, לפני שאנחנו רצים לקנות משהו, נדחפים על־ידי דחף חזק, שאינו ברור לנו לגמרי, כדאי שננסה להבין את הדחף הזה: מדוע אני כל־כך רוצה לקנות עכשיו מקרר חדש? האם הוא באמת נחוץ לי, או שאני חושבת לאחרונה על קניית מקרר כי מקרר מתקשר לי לחיים של אישה מתוחכמת? ומדוע אני קונה מגבות ומפות לבית לפני החג, למרות שאני כל־כך עסוקה: האם באמת המגבות והמפות החדשות יעניקו לכולם הרגשה טובה יותר בחג? והאם יש צורך בכל המגבות והמפות, שאני רוצה לקנות? אולי אפשר לקנות רק חלק מהמגבות והמפות כדי להרגיש התחדשות בחג? ומה לגבי הטלפון הנייד, שאני כל־כך רוצה לרכוש: האם באמת הוא ישנה את חיי כל־כך ואת היכולת שלי לקשר עם הסובבים אותי, או שזו רק אשליה?

כפי שכתבתי לכם - יש לנו סיבות רבות לקניות, ולא כולן מוצדקות... כפי שאנחנו אוכלים לעיתים לא מפני שאנחנו באמת רעבים, אלא מפני שמשעמם לנו, או כי אנחנו רוצים להתפנק -כך אנחנו גם לעיתים קרובות קונים לא כי באמת אנחנו זקוקים למוצר שרכשנו. וכשאנחנו קונים קניות מיותרות - אנחנו מתישים את עצמנו ומרוקנים את ארנקנו.

לכן הצעתי לכם היא: **עריכת קניות היא פעילות מפתה מאוד. לכן אל תתייחסו לרצון לקניות כצורך מוחלט: הרשו לעצמכם להיחשף למניעים הלא־מודעים ולתוצאות האפשריות של הקניות שלכם, וכך תחסכו לעצמכם את בזבוז האנרגיה והכסף המיותר, שגורמות לנו קניות מיותרות**. מנעו מעצמכם מקררים מלאים באוכל שנזרק, מוצרים, שבעוד שנה־שנתיים תוציאו מהמגירות אחרי שכמעט ולא השתמשתם בהם, וחולצות, שבקושי לבשתם.
בררו לעצמכם מה אתם באמת צריכים ומה יהיו התוצאות המעשיות של הקניות שלכם - בעתיד הקרוב ובעתיד הרחוק יותר. הרשו לעצמכם לחשוב יותר לפני שאתם קונים, ולערב חשיבה רציונלית עם החשיבה הרגשית, הדוחפת אתכם לקנות.

כמה הצעות טובות למניעת קניות מיותרות

1. חשבו: האם יש לכם נטייה לקנות מוצרים, שאחר־כך אתם מבינים, שהיו מיותרים עבורכם? מה היו הסיבות הפנימיות שלכם כשקניתם את אותם מוצרים מיותרים, בהתייחס לסיבות אפשריות, שפרטתי לקניות? רשמו אותן. רשמו באיזה סוג של מוצרים אתם נוטים לקניות מיותרות - במוצרי איפור? בבגדים? בספרים? באוכל טבעי?
2. כמה כסף לחודש, ולשנה, הייתם חוסכים לדעתכם, לו הייתם מסוגלים לוותר על אותן קניות מיותרות? חשבו את הסכום לפי התחומים השונים, שבהם אתם נוטים לקניות מיותרות. האם מדובר בסכום משמעותי? האם חישוב הסכום יכול לעזור לכם לוותר על חלק מאותן קניות מיותרות?
3. כמה מקום בארון הבגדים הייתם חוסכים לו הייתם נמנעים מקניות מיותרות של בגדים? כמה מקום במקרר הייתם חוסכים לו הייתם נמנעים מקניות מיותרות של מזון? כמה אנרגיה גופנית מיותרת הייתם חוסכים לו הייתם נמנעים מהסתובבות בחנויות לשם קניות מיותרות? חשבו על כך.

כלי תשעים: משחק התחביב המטופש שלי

אנחנו מרבים לחפש דרכים להיות יותר מאושרים: קוראים ספרים על אושר, חושבים על האושר שלנו והולכים לטיפול פסיכולוגי כדי להיות מאושרים.
היום אני רוצה לכתוב על דרך נוספת להיות קצת יותר מאושרים, והיא: למצוא

תחביב או תחום עניין, אשר מלהיב אותנו.
המילה "תחביב" אולי נשמעת בנלית, והיא אולי גם מחזירה אותנו אחורה לילדותנו, לתקופה, שבה עיסוק בתחביבים היה מנהג מקובל ונפוץ. כמבוגרים, לא תמיד אנחנו משקיעים מספיק מחשבה בשאלה: האם יש תחום מסוים שמעניין אותי במיוחד? האם יש תחום, שהעיסוק בו מלהיב אותי, מרגש אותי וגורם לי אושר כשאני עוסקת בו?
כמבוגרים, אנחנו יכולים לחשוב על תחומי־עניין, שהם לאו דווקא "תחביבים רשמיים", כמו לאסוף בולים או לרכב על אופניים. אנחנו יכולים לחשוב על כל עיסוק, שאינו חובה עבורנו: עיסוק, שאינו חלק מפרנסתנו, ואינו חלק מהטיפול ההכרחי שלנו בילדים או בבית.
אחד הסממנים החשובים לתחביב, שבאמת יכול להוסיף לנו מבחינת האושר שלנו, הוא שאנחנו עוסקים בתחביב הזה למרות כל מיני דעות קדומות שלנו, או של האחרים הסובבים אותנו - כלפי התחביב הזה. כלומר, שהתחביב הזה אינו תחביב, שנראה בעינינו בהתחלה מקובל או סביר, אלא להיפך: כשאנחנו חושבים בהתחלה על העיסוק בתחביב הזה הוא נראה לנו מטופש, או חסר־תועלת, או לא מתאים לאמונות הרגילות שלנו. העיסוק בתחביב זה יכול להיות ממש שובר־מוסכמות עבורנו.
ואולי אתן דוגמא ממקרה טיפולי :

אפרת, שהיתה בטיפולי, גדלה במשפחה אינטלקטואלית מאוד. שני הוריה היו מרצים באוניברסיטה, וגם אפרת היתה בחורה רצינית וחכמה. כחלק מהתהליך הטיפולי, שהתמקד בחלקו ברצונה להיות אישה שמחה ומאושרת יותר, דיברה אפרת על העניין שיש לה בבגדים. בעבר אפרת התייחסה בפליאה ובזלזול לעניין בבגדים, כשהבחינה בו אצל נשים אחרות. היא עצמה נהגה להתלבש בפשטות, ולא השקיעה מאמץ, מחשבה או כסף במלתחה שלה. "בגדים," אמרה, "זה משהו חיצוני, נרקיסיסטי, לי חשוב מה שבפנים. וחוץ מזה, אני אוהבת להתלבש פשוט, ככה נוח לי יותר." עם זאת, בהמשך הטיפול, סיפרה, שכשהיא עצובה, ומחליפה את בגדיה לבגדים יפים יותר - היא חשה טוב יותר עם עצמה, והחלפת הבגדים נותנת לה כוח להמשיך ולעשות דברים מהנים יותר.
"מעניין," אמרתי לה, "שדווקא בגדים יפים, שבדרך כלל את לא חושבת, שהם חשובים לך בכלל, עוזרים לך לצאת ממצבי־רוח לא טובים!" אפרת חייכה כשאמרתי את זה, ורק אמרה: "כן, זה באמת מעניין, נכון?" כך התחלנו לדבר על

ההעדפות שלה לפעילויות אינטלקטואליות, שאותן העריכה, העדפות שלא נתנו מקום להנאות אחרות, כמו למשל בגדים, אוכל או ספורט.
בהמשך פיתחה אפרת מנהג לקנות לעצמה בגדים יפים, גם אם לא היתה זקוקה להם במיוחד לעבודה או לבילוי: כשהרגישה צורך בבגד מסוים – היתה יוצאת לחפש אותו, עד שרכשה אותו. למרות ההתקדמות של אפרת בכך, שאפשרה לעצמה לקנות בגדים – עדיין אפרת העדיפה לרכוש בגדים זולים בחנויות עודפים או חנויות בגדים זולות: "בכל זאת", אמרה לי, " יש גבול כמה כסף אפשר ומותר להוציא על בגדים..." אבל את המשפט הזה היא בהחלט אמרה במעין לגלוג על עצמה, ועל הקושי שלה להכיר בחשיבות הבגדים עבורה. כדי להצדיק את קניית הבגדים קראה אפרת לעניין ולעיסוק שלה בבגדים – "תחביב". " מה יש, " אמרה לי, " זה התחביב שלי, ומותר להוציא קצת זמן, כסף ואנרגיות על תחביבים, לא? זה כמו לאסוף בולים – זה מותר, לא?"
ההרגל הזה, שסיגלה אפרת לעצמה, לקנות מדי פעם בגדים יפים שאהבה, הפך להיות חלק מהתהליך שעברה, שמטרתו היתה – להיות פחות נוקשה עם עצמה, כדי להיות מאושרת יותר. היא מצאה כמובן דרכים נוספות להיות מאושרת, אבל בטיפול תמיד ציינה את "חטא" קניית הבגדים, שאפשרה לעצמה, כתחביב מוזר ומהנה, שמאפשר לה, להפתעתה, להרגיש טוב יותר עם עצמה.
הדוגמא הטיפולית הזו מדגימה כיצד דווקא תחביב, שבהתחלה נראה אסור, לא־לגיטימי, או מטופש – מתגלה כתחביב מתגמל ונחוץ לנפש.
ולמי שמתקשה לחשוב על תחביבים אפשריים למבוגרים – אשמח לתת דוגמאות והצעות לתחביבים אפשריים: כך למשל קניית בגדים היא תחביב לגיטימי – כפי שתיארתי בדוגמא הטיפולית, בישול הוא תחביב, עיצוב הבית הוא תחביב אפשרי, וכך גם מפגשים עם חברות בבתי־קפה, צפייה בסרטים והעיסוק בהשגתם (חיפוש סרטים טובים במדריכי הטלוויזיה, הקלטתם בשעות המיועדות, חיפוש אחר סרטים טובים בחנויות, בבתי־הקולנוע וכו'), איסוף צדפים בחוף הים, הכנת מחרוזות, קריאת ספרים, יוגה ועוד.
ואולי כמו כל תחביב, ההנאה שלנו תהיה לא רק מן התוצר המוגמר: ההנאה תהיה מכל התהליך. כך למשל בבישול ניהנה מחיפוש אחר מתכונים טובים בעיתון, מהשגת מצרכים מיוחדים שאין לנו, מתכנון המתכון, ומהבישול לצלילי מוסיקה אהובה.
וכמו בתחביב טוב, חלק מההנאה היא, שההתעסקות בו תיעשה בנחת, בלי לחץ. אין בתחביב חובה: לא מדובר בבישול, שחייבים להכין כי אחרת מישהו

יהיה רעב, אין זה בגד, שבלעדיו נקפא מקור, או ספר, שהכרחי להישרדותנו. כל העיסוק בתחביב הוא בגדר משחק. משחק מהנה.
ועם זאת משחקים והיכולת לשחק, כפי שתיאר זאת ויניקוט (1), הפסיכואנליטיקאי הידוע, הם לעיתים מקור הבריאות הנפשית והאושר שלנו.
הן משחקים והן תחביבים דרושים לנו כדי ליהנות וכדי להיות מאושרים ויצירתיים. אולי הם נחוצים לנו משום שמשחקים ותחביבים דורשים מאיתנו לחשוב בדרכים יצירתיות, לסתור אמונות מיותרות, לא להיות ממוקדים במטרה מעשית ולהתגבר על רצינות מוגזמת.

כמה הצעות טובות להכנסת תחביבים שיגרמו לאושר בחייכם

1. היזכרו באילו תחביבים עסקתם בילדותכם. רשמו אותם. הקיפו בעיגול את התחביבים, שמהם נהניתם במיוחד. רשמו כעת אילו תחביבים יש לכם כעת. לידם רשמו תחביבים, שהייתם רוצים לפתח. הקיפו תחביב או שניים מתוך אלו, שהייתם רוצים לפתח. בחרו באלו, שיהיה לכם קל להפוך אותם לתחביבים שלכם.
2. שאלו אנשים אחרים סביבכם על תחביבים שלהם. התעניינו כיצד הם מוצאים זמן לעסוק בהם, ועד כמה הם נהנים מהם. ההקשבה לסיפורי תחביבים של אחרים תעודד גם אתכם לפתח את התחביבים שלכם.

כלי תשעים ואחד: אהבת האוכל

האוכל הוא נושא מדובר כל־כך: יש באמצעי התקשורת השונים הרבה מדורי אוכל ותוכניות אוכל, ואנשים מרבים לבשל אוכל ולהתלהב מאוכל. מצד שני – גם בנזקי האוכל עוסקים לא מעט: מרבים לדבר בתקשורת על "מגיפת ההשמנה", על נזקי ההשמנה ועל סוגים שונים של דיאטה. גם אנחנו, בינינו לבין עצמנו, מרבים לחשוב מחשבות, הקשורות באוכל.
נושא גדול ועצום הוא האוכל.
ואני אתייחס בכלי הזה לאהבת האכילה, כדי שתוכלו להפיק אושר מאהבת האוכל שלכם – אך גם לא לפגוע בגוף שלכם בגלל האהבה הזו...
אם כך, רבים מאיתנו פשוט אוהבים לאכול. אוהבים לאכול, אוהבים לבשל, אוהבים מדורי אוכל באינטרנט ובעיתון, אוהבים לחשוב על אוכל, ולתכנן אוכל.

אנחנו אוהבים גם לבשל לאחרים, ולעצמנו, אוהבים לקנות אוכל, להכיר אוכל, אוהבים מסעדות. בקיצור - אוהבים אוכל. והאהבה לאוכל היא אהבה טהורה, אמיתית וכנה. נכון, שלפעמים אנחנו עוסקים באוכל לא רק לצורך השקטת הרעב, אלא גם לצרכים אחרים - כמו צרכים רגשיים או חברתיים, אבל אין זה מוריד או מעלה מאהבתנו היפה לאוכל. האהבה הזו לפעמים נרכשה במשפחה, ולא פעם האהבה לאוכל התחזקה גם בעזרת ידע וניסיון נוסף, שרכשנו בחיים סביב אוכל.

אבל האהבה הזו לאוכל היא לא פעם אהבה, הפוגעת באוהבים עצמם - בעיקר כי היא גורמת לנו לאכול יותר מדי. כמו כל אוהב אמיתי, אוהבי האוכל רוצים לטעום אוכל ולהתנסות בו כמה שיותר. בעיני אוהבי האוכל לאוכל מוכן ואיכות יש משמעות מעבר להזנת הגוף. **עבור אוהבי־האוכל, אוכל טוב מאפשר להתחבר רגשית למשמעויות הרגשיות, שהאוכל מביא איתו.**

ואילו משמעויות יכולות להיות לאוכל?

לאוכל יכולה להיות, למשל, להיות משמעות ביתית, של בית חם, דואג ואוהב. כך למשל קציצות עוף מבושלות ברוטב עגבניות, עם חתיכות בצל ברוטב, הן לא סתם קציצות עוף ברוטב עגבניות. הטעם המתקתק של הקציצות, השובע שמעניקות הקציצות, שיש גם בצל קצוץ דק בתוכן, הרוטב, שבתוכו אפשר לטבול תפוחי־אדמה או לחם טרי - כל אלו מייצגים בית חם, ואוהב, ודואג. כשאוהבי־אוכל אוכלים קציצות עוף ברוטב - הם אינם מכניסים לגופם רק קציצות עוף ברוטב, אלא נותנים לעצמם את כל החוויה של בית חם ואוהב, במודע או שלא במודע. **ההקשרים רגשיים אלו של בית חם ואוהב גורמים לאוהבי־האוכל לתחושת רגיעה, שמחה ושביעות־רצון. אכילת הקציצות מחברת אותם בזיכרונם לאנשים, שאהבו אותם ושדאגו להם, או לאנשים הטובים והדואגים לאחרים, שהם רוצים להיות.** הכנת קציצות ביתיות נותנת להם תחושה, שהם הורים טובים, בני־זוג טובים, ואפילו יכולה לחבר אותם לשלום, שיכול להיות בעולם - בניגוד למלחמה, שמתקיימת בארצם... הקציצות הפשוטות האלו מסמלות עבורם, בכלל, הוויה ארצית, פשוטה ומתחשבת באדם.

לא, לא הפלגתי יותר מדי בתיאורים שלי את המשמעות האפשרית של קציצות עוף ביתיות - אלו באמת אסוציאציות אפשריות, מודעות או קרובות למודע, שיכולות להיות לאוהבי קציצות ברוטב עגבניות...

ויכולתי להרחיב כאן לגבי העונג, שתגרום עוגה עם קצפת צהובה, המצופה במעטה שוקולד, או לגבי המשמעות של מרק חורפי וחם של אפונה. לכל מאכל

ישנה המשמעות שלו: כך למשל עוגת הקרם הענוגה תזכיר אולי את פריז, ותהיה לה משמעות של התמכרות לעונג, המתעלמת מאיסורים מוגזמים.
ומרק האפונה? האם יש צורך לומר אילו אסוציאציות יעורר מרק האפונה החם? הרי עצם אזכור השם, "מרק אפונה חם", כבר יעורר בראשו של כל אחד ואחת מכם את האסוציאציות הרלוונטיות, של חורף, של שמיכת משבצות, ואולי של זוג, האוכל יחד מרק כזה, כשהם מחייכים זה לזו בחיבה...
ומה עושים, אם כך, עם אהבה אמיתית וטהורה שכזו לאוכל? אפשר היה לומר לאותם אוהבי־אוכל, שהעיסוק שלהם הוא עיסוק מוגזם, טרחני, לא מעשי וכולי. וכמובן, שקל לטעון, שהעיסוק המוגזם באוכל מזיק לבריאותם ולבריאות הסובבים את אוהבי האוכל, משום שהוא גורם להגברת האכילה.
אבל איני חושבת, שכדאי לפגוע באהבת האוכל, ובעניין האמיתי, שיש לאנשים רבים, באוכל.
בתחביבים, המגיעים ממקומות עמוקים של האדם - לא כדאי לפגוע. לא כדאי לסרס תחומי עניין מלהיבים כמו אהבת האוכל. להיפך: כדאי לעודד אותם, כי התחביבים האלו מוסיפים לאדם הנאה מהחיים - הנאה, הנגרמת מהעיסוק במה שמרגש ומלהיב.
אבל מה עושים עם ההתנגשות הגדולה בין אהבת האוכל העצומה לבין הצורך לשמור על הבריאות והמראה החיצוני? איך חיים לצד אהבת האוכל, ובכל זאת לא משמינים בגללה? איך אוהבים אוכל טוב ובכל זאת לא נעשים מותשים מעיסוק מתיש בבישול? איך פותרים את הקונפליקט המתסכל הזה?
התשובה היא כנראה, שכדאי ליהנות מאוכל. **ליהנות מאוכל - אבל במידה...**
ואפשר להשוות את העיסוק באוכל לרגש הכעס: מי שכועס בחופשיות רבה מדי, וללא התחשבות בזולת - יגרום נזקים לעצמו. מי שכועס יותר מדי ירגיש אשם בנוגע לכעס שלו, ואנשים שנפגעו ממנו - יתרחקו ממנו. הכעס המוגזם עלול להזיק לכועס מאוד. אבל גם לא כדאי לוותר על הכעס לגמרי, כי הכעס הוא רגש חשוב: הוא עוזר לנו לבטא את עצמנו ואת צרכינו, ולהסדיר את יחסינו עם האחרים. לא פעם אנחנו כועסים בצדק, כדי להגן על עצמנו ולשמור על זכויותינו. ולכן מקובל להמליץ לבטא כעס, אבל עם מגבלות. למשל לחכות עד שרגש הכעס יתקרר לפני שמבטאים אותו, כלומר לא מבטאים אותו כלפי הזולת כשאנחנו בשיא הרגש, ברוח "הכה בברזל בעודו קר" (1). כלומר: תברר עניינים עם הזולת רק אחרי שאתה והוא "התקררתם" מהכעס החזק. וגם כשמבטאים כעס, מבטאים אותו במתינות ובזהירות, תוך התחשבות ומחשבה על השני,

שכועסים עליו. בעצם משתמשים בבלמים שונים כדי לבטא את הכעס בדרך מרוסנת, שלא תפגע בנו, בזולת וביחסים שבינינו.

מגבלות וגבולות כאלו ואחרים, אפשר ליישם גם לגבי אוכל: קודם כל **"להכות בברזל כשהוא קר"**, כלומר **אולי לחכות עד שההשתוקקות למאכל מסוים או לתוספת של מנה תרד מעוצמתה, ורק אז לבדוק אם אנחנו זקוקים לה באמת.** ואפשר גם לבטא את אהבת האוכל הטבעית שלנו בדרך זהירה: לחשוב אם אוכל מסוים יזיק לנו או לא, לאכול מאכל, הנחשב מזיק או משמין - אבל במידה ולא בכמויות גדולות, ועוד טכניקות מגבילות, כמו אכילה בצלחת קטנה, המנעות מלקיחת תוספת אחרי שסיימנו את המנה שבצלחת, ואכילה רק כשרעבים.

הצעה נוספת, המאפשרת להתמודד עם הקונפליקט בין אהבת האוכל לבין סכנות האוכל, אביא מתחום הפסיכולוגיה הבודהיסטית: בבודהיזם מציעים לנו להיות מודעים לרגע הנוכחי, ולא לשגות במחשבות רחוקות על העבר והעתיד. ובמה הצעה כזו יכולה לעזור לאוהבי האוכל?

אחרי שאכלנו מאכל, שאהוב עלינו במיוחד, אנחנו מצטערים, שהוא כבר נגמר... ילד מצטער אחרי שנגמר לו גביע הגלידה, מבוגר מצטער אחרי שגמר זה עתה לאכול פשטידה מצוינת. "חבל," אומר לעצמו המבוגר, "זו היתה פשטידה מעולה, חבל שהטעם הנפלא של הברוקולי והגבינה כבר לא בפי. אכילת הפשטידה הזו, שאני כל־כך אוהב - עברה מהר מדי."

אוהבי אוכל רבים לא נהנים לגמרי מן האוכל מפני שאינם ממצים את אפשרויות ההנאה מן האוכל לגמרי: לו היו מתרכזים בחוויית האוכל היו רואים יותר את האוכל, מריחים את ריחו הנעים יותר, וחווים את הטעם שלו יותר. **במקום לאכול את האוכל באופן סתמי, תוך שהמחשבות נמצאות במקום אחר, אפשר להתרכז באוכל עצמו.** אפשר להתרכז בנגיסות, בטעם האוכל כשהוא מתפשט בפה, לספור את מספר הלעיסות - כדי להתרכז בטעם ובמרקם האוכל בפה. התמקדות כזו בטעם, בריח ובמראה של האוכל יאפשר לאוהבי האוכל למצות הרבה יותר הנאה מהאכילה, שבאופן טבעי, נמשכת פרק זמן קצר.

ולסיכום - אל תבטלו, אוהבי האוכל, את אהבתכם. תנו לאהבת האוכל לגיטימציה. רק נסו לנתב אותה באפיקים, שלא יזיקו לכם. נסו ליהנות מהאוכל, כפי שדורות רבים של אנשים נהנו ממנו, אבל בזהירות.

ואני אתנצל כעת בפניכם ואקום מכיסאי, מול מעבד התמלילים, אבל רק לכמה רגעים... אני קמה כדי לאכול תפוח.

אני מקווה, שלא אזדרז יותר מדי, ושאצליח ליהנות ממראה התפוח ומריחו.

ושאנגוס בתפוח תוך שאני חשה במיצו הקר, החמוץ־מתוק, ובקליפה, הנקרעת בין שיני. אני מקווה שמחשבותי לא תברחנה יותר מדי למקומות אחרים, כדי שאוכל ליהנות מכל נגיסה ונגיסה עסיסית בתפוח.

כמה הצעות טובות להימנע מאכילה מיותרת

1. היזכרו במאכלים, שאתם אוהבים. רשמו אותם. כתבו ליד כל מאכל מהי המשמעות הנפשית שיש לכל מאכל עבורכם.
2. האם אהבת האוכל שלכם פוגעת בכם לעיתים? רשמו מגבלות, שהייתם רוצים להציב לעצמכם, כדי שאהבת האוכל החיובית שלכם לא תפגע בכם. חשבו על מגבלות כמו: לאכול רק כשרעבים, להפסיק לאכול כשמרגישים מעט שבעים, לא לאכול אחרי שעה מסוימת בערב, לאכול רק ליד השולחן, להתבונן התבוננות מודעת באכילה שלכם, לספור את מספר הקלוריות שאתם צורכים כל יום, לאכול מעט ממזונות משמינים ויותר ממזונות עם ערך קלורי נמוך ועוד.
3. נסו ליישם מגבלה אחת מהמגבלות, שהייתם רוצים להציב לעצמכם במשך יום אחד. האם נהניתם מיישום המגבלה? האם תוכלו להמשיך בה עוד כמה ימים? לאחר כמה שבועות המגבלה תהפוך כבר להיות הרגל, שלא תרצו להיפרד ממנו.

כלי תשעים ושניים: מדיטציה על האכילה

מדיטציה על האכילה היא מדיטציה ידועה. זוהי מדיטציה, שבה פותחים, לעיתים קרובות, שיעור ראשון על מדיטציה. בתחילת השיעור מחלקים צימוק לכל אחד מהמשתתפים, ומבקשים קודם כל להתבונן בצימוק היטב. אז מתבקשים המשתתפים להכניס את הצימוק לפה, ולהרגיש את טעמו על הלשון, וללעוס אותו לאט לאט, תוך הקדשת תשומת־לב לטעם של הצימוק באזורים השונים בחלל הפה. המשתתפים מתבקשים להתמקד בתחושות הבליעה של הצימוק הלעוס.

בעיני המדיטציה על האכילה היא חשובה כל־כך לשלוות הנפש וגם לשמירה על אכילה מתונה ומאוזנת - אני מביאה כאן עבורכם **הוראות מפורטות למדיטציה על האכילה**:

לפני שאתם מתחילים לאכול התמקדו בתנוחה, שבה אתם יושבים. שימו לב לגופכם, וכיצד אתם מחזיקים אותו: כשאיננו מתבוננים בגופנו לפני האכילה אנחנו עלולים לשבת ישיבה עקומה או על חצי מהאגן בכיסא שלנו, וישיבה כזו תשפיע לרעה על האכילה שלנו.

בדקו: "האם אני יושבת בנוח? האם אני יושבת בקצה הכיסא או ממש בתוך הכיסא? האם גבי נשען על המשענת או לא?" כשאנחנו נחפזים – גבנו אינו נשען על הכיסא, ואנחנו יושבים כאילו זמננו לאכילה קצוב. "אין לנו זמן," אנחנו אומרים בישיבה שכזו על קצה הכיסא, "אנחנו חייבים להמשיך הלאה מהר־מהר!"

כשרק חצי מישבתנו נמצא על הכיסא ואנחנו איננו שמים לב לאוכל שבפינו – אנחנו בעצם מזלזלים באכילה שלנו. באכילה חפוזה שכזו אנחנו חושבים על הפעילויות האחרות, שחשובות לנו. אנחנו אז מעדיפים את העבודה, הילדים, או את תכנית החדשות בשמונה בערב – על פני אכילה מסודרת וטובה. וכשאנחנו משקיעים מעט באכילתנו – אנחנו מקבלים בחזרה מעט... **כשאנחנו איננו משקיעים תשומת לב באכילה הרי אנחנו מקבלים רק מעט עיכול טוב, מעט שמירה תקינה על המשקל, ומעט תזונה טובה. העיכול התקין שלנו נפגע כשאנחנו אוכלים בחיפזון, הגזרה שלנו לא נשמרת כשאנחנו ממהרים, ורכיבי התזונה החיוניים שבמזון אינם חודרים לגופנו היטב, ואינם נותנים לו את הכוח והאנרגיה, הדרושים לו.** כמו בכל דבר, גם כאן נקצור את מה שזרענו. אם נזרע מעט באכילה – נקבל ממנה מעט בחזרה. אבל אם נזרע זרעים טובים של תשומת־לב, זמן ואנרגיה נפשית באכילה – הרי נקצור אנרגיה גופנית ונפשית, גזרה נאה יותר ומערכת עיכול רגועה.

שימו לב גם כיצד אתם אוחזים במזלג ובסכין, או בכף. שימו לב לתנועת ידכם עם הכף אל הצלחת כדי להביא אוכל לפיכם: אולי תשימו לב, שתנועת ידכם אל האוכל היא תנועה מהירה. אבל אם תשימו לב לתנועת ידכם עם הכף או המזלג אל האוכל – הרי באופן טבעי תאטו בהדרגה את תנועת היד המביאות אוכל אל פיכם.

אבל אל תכריחו את עצמכם להיות איטיים. תהיו אתם – התנהגו באופן טבעי. תפקידכם הוא רק לצפות במה שקורה. השינויים יקרו מעצמם, כתוצאה מהצפייה שלכם באכילה שלכם.

ואחרי שהכנסתם את האוכל אל פיכם – הרגישו את האוכל. הרגישו את לסתותיכם זזות. הרגישו את הטעם של האוכל על בלוטות הטעם בלשון שלכם, הרגישו את החום של המזון בפיכם.

התבוננו גם בלעיסה שלכם: איך אתם לועסים? **האם אתם לועסים מהר או לאט?** עד כמה אתם נותנים למזון להיטחן היטב בשיניכם? אתם בוודאי יודעים, שככל שתלעסו יותר – כך יתעכל האוכל טוב יותר בגופכם, מפני שברוק ישנן אנזימים, המעכלים את האוכל. ככל שתלעסו יותר – תצרכו פחות אוכל, ותשמינו פחות. אבל לא תמיד אנחנו פנויים נפשית ללעיסה ארוכה. בעצם, רק כשאנחנו מתבוננים בלעיסה אנחנו שמים לב, שאנו רוצים לבלוע את המזון מהר – עוד לפני שלעסנו אותו מספיק. כן, אנחנו יודעים, שטוב ללעוס הרבה, אבל הדחף למהר הוא חזק יותר. אבל אם בכל זאת נאט את הקצב, הודות לצפייה בלעיסה – נחוש בטעמים המיוחדים של האוכל שבפינו. נשים לב, שאפילו במלפפון יש מתיקות... נשים לב למעטה החלק והמתקתק שיוצרת דייסת שיבולת־שועל על לשוננו!

בעיני – זוהי בעצם פסגת הקולינריה.

פסגת הקולינריה בעיני היא טעמו הענוג והחלבי של השוקולד – כשאני מתעכבת כדי להרגישו. שיא העונג עבורי הוא זיכרון הדייסה מילדותי, שמעוררת בי טעימה איטית של דייסת סולת מתוקה וחמה. אז אפשר לחוש במלוא העוצמה את הטעמים המלאים והמרגשים של האוכל, שתוך כדי כך גם מעלים זיכרונות ילדות, או רגש נעים, או רעיון יצירתי. כן, מותר לשים לב גם למחשבות המרגשות, שעולות בנו תוך כדי ההתבוננות באכילה שלנו. ואחרי שניתן לדימויים ולזיכרונות שעולים בנו להשפיע עלינו – אפשר לחזור שוב להתמקדות בטעמים, במזון שבפה, ובתנוחת הגוף שלנו כשאנו אוכלים.

התבוננו גם בבליעה, באוכל המחליק בגרון. מותר לכם ללוות אותו כשהוא יורד בצינור שבחזה אל הקיבה: גם בקיבה אפשר לחוש באוכל.

המשיכו לשים לב גם לכף הבאה, שתביאו אל פיכם. שימו לב לתנועה, לפיכם הנפתח, לטעם בפה. ההתבוננות הזו היא בחינם... אינכם צריכים לשלם שקל כדי לשבת בשמש בשעת צהרים בכיסא נוח יחסית, ולהתבונן בשלווה באכילה שלכם... אבל אל תשפטו את עצמכם יותר מדי: לעיתים קרובות תברח תשומת־הלב שלכם מההתבוננות באכילה. הפיזור הטבעי שלכם יחזור לעסוק בכל הנושאים השונים של חייכם, שמטרידים אתכם. וזה בסדר!

אני שמתי לב בארוחת ערב משפחתית שלשום, שכמה ערוצי קשב מבלבלים עומדים לרשותי: יכולתי להתבונן באכילה שלי. יכולתי להקשיב לבני, שהצחיק אותי מאוד. יכולתי גם לשים לב לבעלי, שדיבר ומזג מים לילדים. ובמקביל הציפו אותי מחשבות מוטרדות בנוגע לפציינט, שישב לפני חצי שעה בקליניקה שלי... כל־כך הרבה ערוצי קשב אפשריים... כמה מבלבל.

בסופו של דבר החלטתי לשים לב למזון שבפי. אחרי כמה דקות צחקתי עם בני המתבגר, שבאמת היה מקורי ומצחיק ביותר במשפטיו המרדניים. בסוף הארוחה דיברתי עם בעלי, ובמשך כל הארוחה הדהדה בי תחושת האשמה, שלא בטוח שהיתה מוצדקת, בקשר לפציינט. ארוחה עמוסת רגשות ומחשבות, ללא ספק... בסופה של הארוחה שבתי לשים לב למזון שבפי.

אתם מבינים - אינני צדיקה בהתבוננות הבודהיסטית שלי באכילה. אני מרשה לעצמי לא פעם לזנוח את ההתבוננות באכילה לטובת התבוננויות אחרות, או לטובת חיים ללא שום מודעות והתבוננות. אחרי הכל, למרות כל הידע הפסיכולוגי שלי - גם לי מגיע לחיות חיים מטופשים, ללעוס בצורה לא מושלמת, וסתם לצחוק עם הילדים שלי . "Dare to be average" - כותב ברנס בספרו Feeling Good (1), וגם אני משתדלת לפעמים לא להתאמץ בכלל וסתם לחיות רגיל. ולחיות רגיל, או average - בצורה "ממוצעת", בעיני, זה לחיות לפעמים ללא שום מודעות מיוחדת לעצמי או לגופי. פשוט סתם לחיות, כשאני נותנת לתודעתי, אכילתי והתנהגותי להיות טבעיות, כפי שהן. לא להתבונן בעצמי כרגע. וזה עד הפעם הבאה, שבה יתחשק לי לשים לב לפעולותי או לאחרים, ואז שוב אעשה מדיטציה תוך כדי אכילה. ולכך גם התכוון קבט־זין, במונח שלו "מדיטציה בחיי יום־יום" (2).

קבט־זין מציע מדיטציה, שמשולבת בחיי היום־יום, ונשלפת על ידנו מדי פעם, בעת הצורך וכשאנחנו מעוניינים בכך. זוהי אינה מדיטציה הנמשכת כל היום, כפי שמציעים הנזירים הבודהיסטים, אלא מדיטציה, שמתרחשת מדי פעם. אנחנו בוחרים לעיתים להתבונן בעצמנו או בזולתנו, ולעיתים להיות חסרי־מודעות, וסתם לזרום עם החיים. עד הפעם הבאה שבה נרצה לשים לב לעצמנו ולאכילתנו.

כמה הצעות טובות להגדיל הנאה מהאוכל ולהפחית במשקל

1. נסו ליישם את מדיטציית האוכל על מאכל אחד, שאותו תאכלו כשאתם לבד, וכשאינכם ממהרים.
2. נסו כעת ליישם את מדיטציית האוכל על מאכל אחד כשאינכם לבד, או על שניים־שלושה מאכלים - כשאתם לבד. האם חל שינוי במהירות האכילה שלכם? האם חל שינוי בחוויה שהפקתם מהאכילה?
3. נסו ליישם את המדיטציה על האוכל לפחות בארוחה אחת כל יום, לכמה זמן שנוח לכם.

כלי תשעים ושלושה: הבנת הפסיכולוגיה של עבודות הבית

הכלי האחרון הוא כלי, שלכאורה קשור בנושא לגמרי לא פסיכולוגי: עבודות הבית. לכאורה בעבודות־הבית אין פסיכולוגיה כלל: מדובר בטאטוא הרצפה ושטיפתה, ברחיצת כלים, כביסה, סידור הבית, קיפול כביסה, ניקיון אבק, בישול, ועוד.

אם כך, מדוע בכל זאת אני כותבת על עבודות הבית?

אני כותבת על עבודות הבית כי בעבודות הבית, על כל הצדדים המעשיים והטכניים שבהן, יש צדדים פסיכולוגיים משמעותיים. **כאשר נבין את הפסיכולוגיה של עבודות הבית, וכיצד הן משפיעות עלינו ועל מצב־הרוח שלנו - נוכל להיות מאושרים יותר.**

ואולי אתחיל בנתונים סטטיסטיים על עבודות הבית, ובסקירה של כמה נתונים סטטיסטיים בסיסיים על עבודות הבית (1).

הנתונים מראים, כי **נשים משקיעות בממוצע 18.2 שעות בשבוע בעבודות הבית, ואילו גברים משקיעים בממוצע 6.7 שעות בשבוע בעבודות הבית. גם בבתים שוויוניים יחסית מבחינת המטלות הרי אישה משקיעה פי 2.5 יותר מגבר בעבודות הבית. הנשים אחראיות לבד, או במשותף, על מטלות מרכזיות בתפקוד השוטף והיומיומי, ואילו הגברים אחראיים על משימות גבריות ולא־יומיומיות.**

מבין הנשים, קבוצת הגילאים של 31־50 משקיעה הכי הרבה בעבודות הבית, והכי מעט משקיעה בעבודות הבית קבוצת הנשים עד גיל 30. המחקר מראה, כי למרות אי־השוויון בין גברים לנשים, הרי בדרך כלל יש מעט אי־הסכמות בין גברים לנשים בנוגע לעבודות הבית.

בנוגע לקשר בין עבודה מחוץ לבית לבין עבודות הבית, הרי נשים, אשר עובדות מחוץ לבית יותר מ־35 שעות בשבוע - משקיעות 13 שעות בשבוע בעבודות הבית. נשים, העובדות עד 20 שעות בשבוע מחוץ לבית - משקיעות 20 שעות בשבוע בעבודות הבית. לעומת זאת אצל הגברים, אלו אשר עובדים מעל 35 שעות עבודה מחוץ לבית - משקיעים 6 שעות בשבוע בעבודות הבית, והגברים אשר עובדים עד 20 שעות מחוץ לבית - משקיעים רק 7 שעות בשבוע בעבודות הבית.

מה בעצם מראה לנו המחקר? חוץ מן ההבדלים הברורים בין הגברים לנשים - הרי המחקר מראה, כי אישה ממוצעת משקיעה כ־18 שעות בשבוע בעבודות הבית, או בטווח שבין 13 ל־20 שעות בשבוע, כלומר **אישה ממוצעת עוסקת בין**

שעתיים לשלוש שעות ביום בעבודות־בית. וזוהי כמות שעות גדולה, ללא ספק. פעילות יומיומית, הדורשת כמות שעות גדולה כזו -משפיעה, ללא ספק, על רמת האושר של האישה. בהמשך הכלי אכן נברר כיצד פעילות יומיומית זו של עבודות הבית יכולה להשפיע על רמת האושר.

כדי להבין טוב יותר את הפסיכולוגיה של עבודות הבית אתן מעט רקע היסטורי ובין־תרבותי בנושא זה.

מנקודת מבט היסטורית חשוב לצטט את ההיסטוריונית רות שוורץ־קוון (2), המתארת מצב, שבו **עד סוף המאה ה־19 גם הגברים וגם הנשים מהמעמדות הלא־גבוהים עבדו רבות במשק־הבית.** הגבר חטב עצים, הביא מים, ואילו האישה כיבסה, בישלה ועשתה את עבודות הבית הקלות יותר. עבודותיהם היו שזורות זה בזה. שוורץ־קוון אומרת, כי המיכון גרם לכך, שהגברים השתחררו מהעבודות הקשות, שהיו מוטלות עליהם, ואילו רוב העבודות הקלות, כמו הטיפול בבית, הבישול והטיפול בכביסה - עדיין נותר בשביל האישה.

הרושם שלי מקריאה בספרים ומצפייה בסרטים היסטוריים הוא, שעד לפני כמאה שנה בערך כוח העבודה היה זול יותר, וכמעט בכל בית מהמעמד הבינוני ומעלה היתה משרתת, לפחות אחת.

גם משפחות, שהתקיימו בצניעות יחסית - החזיקו משרתת אחת בבית, והיא שטיפלה בניקיון, בבישול, בתפירה, בכביסה ובכל שאר עבודות הבית. גם בארצות אחרות בתקופתנו, כמו למשל בארצות מסוימות באפריקה, שבהן כוח העבודה זול יותר, אין צורך להיות בעל אמצעים על מנת להחזיק בבית לפחות עובד או עובדת אחת, שיעזרו בעבודות הבית. העזרה הזו, שהיתה נהוגה בתקופות קודמות, פטרה נשים רבות, שהיו שייכות למעמד הבינוני ומעלה, מהצורך לעשות עבודות בית. רוב עבודות הבית נעשו על־ידי המעמד הנמוך, ובשכר.

היום אנו יודעים, שגם הטכנולוגיה המודרנית, שהקלה רבות על עבודות הבית בהכנסת מכונות חשמליות, שמקצרות את עבודות הבית - לא צמצמה לגמרי את השעות, שעלינו להשקיע בעבודות־הבית. **מחקרים מראים, שיש ירידה במספר שעות לשבוע שמשקי הבית משקיעים בעבודות הבית מאז הכנסת המיכון, אבל בהחלט לא צמצום משמעותי במספר שעות אלו.**

בדיעבד, המצב היום בעולם המערבי הוא, שבניגוד לתקופות קודמות - הרי גם נשים מהמעמד הבינוני או הבינוני־גבוה עוסקות בעבודות הבית. עול זה נופל על נשים אלו לרוב גם במקביל לעול העבודה הנוספת שהן עובדות, עבודה שיש עמה שכר. אין בידי עובדות בדוקות, אבל לפי התרשמותי רק נשים מעטות בחברה

שלנו מחזיקות עובדת משק־בית על בסיס יומיומי וכך גורמות לעצמן להיות פטורות מעול רוב עבודות־הבית, גם אם לא מהאחריות להן. לרוב רק בתים מבוססים ביותר ומעלה מחזיקים עובדת משק־בית על בסיס יומיומי, וזה מפני שהשכר לשעה של עובדת כזו הוא יקר מדי למשפחות רגילות. במקרה הטוב מחזיקים משקי הבית עוזרת על בסיס שבועי, למספר שעות בשבוע, ועבודתה של העוזרת מכסה רק חלק קטן מהעבודה שיש לעשות בבית.
לאור הנתונים שהבאתי לגבי עבודות הבית עולה השאלה: **כיצד תופסת האישה את עבודות הבית? מה הן עמדותיה ורגשותיה לגבי עבודות הבית?**

ובמאמר מוסגר: אני משתמשת כאן במילה "אישה" ולא במילה "אדם" או "גבר ואישה" מכמה סיבות:
1. ברוב הבתים, כפי שמראים הנתונים, נופל רוב עול עבודות הבית על הנשים.
2. גם כאשר הגבר עוזר בבית, הרי האחריות והניהול של עבודות הבית הן על האישה, והגבר נוטה יותר לעבודות הפחות דחופות ויומיומיות.
עם זאת, ולמרות שאני משתמשת בלשון נקבה – הרי כל הכתוב מכאן והלאה **אינו נוגע רק לנשים, אלא לשני המינים**. גם גברים לא מעטים נושאים בעול עבודות הבית, במיוחד בתקופתנו, שבה **הגברים נוטלים על עצמם יותר ויותר את התפקידים של גידול הילדים ושל עבודות הבית**. ובהקשר זה חשוב לצטט שני מחקרים רלוונטיים: מחקר אחד מצא, כי גברים החיים בזוגיות וממלאים את חלקם במטלות הבית מרוצים יותר מחייהם ונהנים מאיזון בריא בין עבודה לפנאי (3). מחקר שני מצא, כי גברים הנוטלים יותר חלק בעבודות־הבית הופכים למושכים יותר בעיני נשותיהם (4).
ואם נחזור לשאלה של העמדות והרגשות כלפי עבודות הבית, הרי ניתן לחלק עמדות ורגשות אלו לשתי קבוצות עיקריות: קבוצה אחת מסתמנת כעמדות ורגשות חיוביים כלפי עבודות הבית, והקבוצה השנייה היא של עמדות ורגשות שליליים כלפי עבודות הבית.
בהקשר זה, של העמדות והרגשות השונים, קשה יהיה לקבוע, שאישה מסוימת מרגישה עמדה או רגש אחד וקבוע כלפי עבודות הבית. סביר להניח, שכל אישה מרגישה במקביל כמה עמדות ורגשות שונים וסותרים כלפי עבודות הבית, ושעמדותיה ורגשותיה גם משתנים ומתפתחים לאורך השנים.

ואביא את העמדות והרגשות החיוביים כלפי עבודות הבית לפניכם:

1. **עבודות הבית כביטוי לנשיות - האישה מרגישה, שהמהות הנשית שלה מקבלת ביטוי בכך, שהיא מבשלת, מנקה מסדרת ומטאטאה. מקורה של התחושה הזו יכול להיות בחינוך מגדרי, או בדפוסים מיתיים וארכיטיפיים.** ארכיטיפ האישה, לפי עמדה זו, קשור לאדמה, לשורשיות, לדאגה ולטיפול בבית ובבני־הבית, הן חומרית והן רגשית.

כשהאישה מבצעת את עבודות הבית היא למעשה מגשימה את עצמה וממשת את הזהות הנשית שלה, שיש בה דאגה לביתה ולבני־ביתה. את הזהות הזו היא גיבשה עוד בילדותה, כאשר שיחקה עם חברותיה בתפקידים של אימא המטפלת בתינוקות, מבשלת לכולם, ומסדרת את הבית. במובן זה עבודות הבית עוזרות לאישה להתחבר לנשיותה כמו שהלידה, המין, או גידול הילדים עוזרים לה להתחבר לנשיותה. עבודות הבית עוזרות לה להתחבר לא רק לנשיותה האישית והפרטית, אלא לנשיות הכללית והארכיטיפית: כך האישה יכולה להתחבר בדמיונה, כשהיא קוצצת פטרוזיליה, לאישה אחרת, שקצצה פטרוזיליה בפרובנס לפני מאות שנים, לבושה סינר לבן ושביס, בעומדה מתחת לחלון ובהכינה ארוחה מזינה למשפחתה... האישה הקוצצת היום פטרוזיליה יכולה גם לחשוב על אישה תימניה, שאותה אינה מכירה כלל, המקלפת כעת תפוחי־אדמה במטבחה, שנמצא אולי בבית־חימר, ומצפה לשוב בעלה כהה־העור מפעילויותיו האלימות. מחשבות דמיוניות כאלו של נשים, המתחברות כך לנשיותן, גורמות לתחושות של הנאה ונחת מעבודות הבית, וגורמות למשיכה שלהן, שיהיה משיכה חזקה שלהן, מודעת או שאינה מודעת, לעבודות אלו.

2. **עבודות הבית כפעילות מנחמת - בעמדה זו האישה מעריכה את הפעילות הגופנית, שיש בעבודות הבית, ורואה בה פעילות הגורמת למצב־רוח טוב, ועוזרת להתגבר על מצבי־רוח רעים וקשים.** אין ספק, שבעבודות הבית יש בהחלט פוטנציאל טוב לנחמה ולשיפור מצב־הרוח: עבודות הבית דורשות פעילות ותנועה, שידועות כנחוצות, גם ברמה הכימית, לשיפור מצבי־רוח. פעילויות אלו יכולות להוציא את האישה מהקיפאון ואי־התנועה, המאפיינים דיכאון ומצב־רוח רע. נוסף לכך עבודות הבית כוללות מגע עם חומרים, כמו מזון, או חומרי־ניקוי עם ריחות נעימים, ועצם המגע עם החומר - יכול להקל על מצבי־רוח. עבודות הבית גם מביאות איתן תוצרת מוחשית: תבשילים מוכנים, או בית נקי, או כביסה מסודרת. תחושת היצרנות עוזרת גם היא לשפר את מצב־הרוח ולהעלות את הדימוי העצמי. ובנוסף, עבודות הבית לרוב נעשות עבור מישהו, ובכך יש בהן

נתינה ומחשבה על הזולת. נתינה ומחשבה על הזולת גם הם מרגיעים ומשפרים מצבי־רוח, ויכולים לעזור לאישה להעביר את המיקוד שלה מעצמה לזולתה.
עמדה זו, הרואה בעבודות הבית אמצעי להתמודד עם מצבי־רוח באה לידי ביטוי גם ברשימותיה של העיתונאית מרלה סילי, הכותבת כיצד היא יצאה ממשבר של דיכאון בעזרת השקעה יומיומית בעבודות־הבית (5). ברשימותיה סילי מייעצת לנשים אחרות כיצד לטפח את הבית, וכיצד הטיפוח היומיומי של הבית, למשל באמצעות שמירת כיור נקי או עבודות קצרות באורך של 15 דקות – יכול לעזור להן להפוך ל"פליי ליידי", כלומר לאישה, שיכולה לעוף, ולהשיג את משאלותיה.

3. **עבודות הבית כ"עבודת האדמה"** – עמדה זו רואה בעבודות הבית עבודת כפיים, הדורשת פעילות, מאמץ פיזי, עיסוק עם חומרים פשוטים של הטבע ופעולות ותנועות בסיסיות. **כך, עבודות הבית עוזרות להתחבר ליסודות פשוטים ואמיתיים של הטבע ושל הגוף**. האישה יכולה להרגיש, שעבודות הבית עוזרות לה להתנתק מאופני חשיבה אינטלקטואליים מדי, או מורכבים מדי, ולפעול בקיום פשוט בסיסי וחיובי. העמדה הזו מזכירה את שיטתו של א.ד. גורדון, שהיווה מורה דרך רוחני לרבים בציונות המודרנית (6). לפי שיטתו של א.ד. גורדון, הנתק מהעבודה היצרנית הוא השורש של כל הרע שבעם היהודי, ותיקון ההוויה יכול להתקיים דרך עבודת כפיים. לדעתו, העשייה והחוויה הן הקושרות את האדם עם הצדדים העלומים שבטבע ובהוויה. א.ד. גורדון ראה בעבודת האדמה ערך מקודש ליחיד ולכלל, ואין ספק שהיה רואה גם בעבודות הבית הפשוטות מרכיב חיוני בתיקון ההוויה האישית והחברתית.

4. **עבודות הבית כפעילות יצירתית ואסתטית** – עבודות הבית מאפשרות יצירתיות רבה, והיצירתיות הזו מביאה בסופו של דבר תוצרים אסתטיים, הנעימים לעין, או לחיך, ותורמים להרגשה הטובה של האישה ושל המשפחה כולה.
כך למשל האישה יכולה להכין מאכלים מקוריים ויצירתיים, לשטוף את הבית עם מים בניחוח מיוחד, או לסדר פינה בסלון מחדש בעזרת הצבת אגרטל עם פרחים וכריות תואמות. גם פעולות שגרתיות, שקשה להכניס בהן חידוש, כמו סידור וניקוי השיש במטבח, יכולות להיתפס כיצירה של מקום חדש: קודם השיש היה מלוכלך ולא נעים במראהו, ולאחר מגע ידי האישה – השיש "נחשף", והמקום נברא מחדש – הוא נראה כעת יפה, מסודר ומאיר פנים ומצב־רוח למי שמתבונן בו ובמטבח. **האישה יכולה לחוש, שבאמצעות עבודות הבית היא בוראת עולם**

חדש, בית חדש. גם אם זו יצירתה הפעוטה והקטנה, וגם אם יצירה זו שלה לא תיתלה במוזיאון ותיחשב כיצירת אמנות, הרי בחוויה שלה היא יצרה מציאות חדשה: היא יצרה מראות חדשים, ריחות נעימים וחוויה נעימה לעצמה ולאנשים שיקרים לה במשפחתה.

5. **עבודות הבית כפעילות מעניקה לאנשים אהובים** - עבודות הבית מתבצעות מול חומרים דוממים, ובכל זאת - בעבודות הבית האישה משקיעה מחשבה רבה בטיפוח כל אחד מבני המשפחה, וכך בעבודתה בבית היא מעניקה הזנה ויחס לאנשים האהובים עליה. כך, למשל, האישה מבטאת דאגה לסיפוק הצרכים הבסיסיים ביותר של ילדיה, צרכי התזונה, בכך שהיא מבשלת להם אוכל מזין וטעים. האישה חושבת על החוסרים של ילדיה ובעלה כאשר היא בוחרת אילו בגדים תכניס היום למכונת הכביסה, והיא גם עסוקה בהבנת הרגשות של בני המשפחה כאשר היא מסדרת את סלון הבית. תוך כדי סידור הכריות בסלון וטאטוא חלקי של הרצפה היא חושבת כיצד יהיה נוח לשבת יחד בערב, איך תסדר שיהיה מקום לכולם על הספות, והיכן תניח את השמיכה החורפית - כדי שיוכלו להתכסות בה, בזמן שיצפו יחד בטלוויזיה. נראה, שאין זה מקרי, שדווקא הנשים, המחונכות ומורגלות מילדותן לקשר חברתי ושיתופי, נוטות לעבודות הבית, אשר מהוות כולן עשייה למען אנשים.

גם לאנשים, שאינם ממשפחתה, דואגת האישה בזמן עבודות הבית: היא יכולה לסדר את הבית לפני שאורחים מגיעים על מנת להראות, שהיא יודעת היטב לדאוג לבית, וכדי להעביר מסר לאורחים, שיש לה בית נעים ומיוחד... האישה יכולה לאפות עוגה לחברים על מנת שיהיה נעים לשבת יחד וכדי ליצור אווירה טובה. גם לעצמה האישה יכולה לדאוג באמצעות עבודות הבית: היא יכולה לבשל לעצמה מרק ירקות כדי שלא תשמין, או לסדר את חדר השינה שלה ושל בעלה, כך שיהיה לה נעים להיכנס ולישון בו לעת ערב.

אם כך, דרך עבודות הבית האישה חשה שהיא מקיימת נפשית וגופנית את האנשים היקרים לה וגם את עצמה, מרשימה אותם ומשמחת אותם. נשים רבות עושות את עבודות הבית מבלי שהן מכירות במפורש במשמעות העמוקה של עשייתן החשובה, אבל בנפשן פנימה הן בהחלט מאמינות שעבודות הבית חיוניות לבני משפחתן. התחושה הפנימית של נשים, שדרך עבודות הבית הן מקיימות, גופנית ונפשית, את משפחתן, יכולה להסביר את הלחץ הגדול, שנשים לעיתים חוות סביב עבודות אלו. בחוויה של נשים רבות - אם הן לא תספקנה לבשל

בזמן, או אם הכביסה לא תתייבש עד הערב – בני משפחתן ייפגעו. לכן הן מנסות ומשתדלות, שהמשימות תושלמנה בזמן ובצורה הטובה ביותר, גם אם המחיר של השתדלות זו סביב עבודות הבית הוא לחץ נפשי מוגזם שלהן, שמרגיז ומרתיח לעיתים את בני המשפחה.
עד כאן התייחסתי לעמדות כלפי עבודות הבית, שהן עמדות חיוביות. אבל כולנו יודעים, שכלפי עבודות־הבית אין לאנשים רק עמדות חיוביות. לעיתים נשים, וגם גברים, מפתחים עמדות שליליות וכועסות כלפי עבודות הבית.

חשוב לפרט גם את המרכיבים המרגיזים והמתסכלים בעבודות הבית. ומהם המרכיבים המרגיזים והמתסכלים בעבודות הבית?
אפרט אותם כאן לפניכם. אני בטוחה, שתוכלו לזהות בהם מרכיבים, שגם אתם מרגישים לעיתים קרובות:

1. **עבודות הבית גוזלות זמן** – קבוצת הגיל של הנשים של 50־31, שהיא קבוצת גיל עסוקה במיוחד, מורכבת מנשים, שיש להן מספר תפקידים חשובים: הן בדרך כלל עובדות לפרנסתן, מגדלות את ילדיהן, דואגות לזוגיות ולעצמן, ובנוסף לכל אלה – אחראיות על עבודות הבית. לא לחינם השתרשו ביטויים, הממחישים תופעה זו של האישה, העסוקה במיוחד: כך נקרא הזמן בו נמצאת אישה עובדת בבית "משמרת שנייה" , ותפקיד האישה כונה "לוליינית". שמות אלו מעידים על כך, שהאישה, העובדת ומגדלת ילדים, נמצאת בעומס עצום מבחינת המטלות המוטלות עליה.
אם נזכור את הנתונים, שעבודות הבית אורכות בין שעתיים לשלוש שעות ביום, הרי ברור, שעבודות הבית גוזלות זמן ניכר מזמנה המצומצם של האישה. הזמן הזה גם כך צריך להתחלק בין עבודה, טיפול בילדים וקשר עמם, קשר עם הבעל, טיפול של האישה בעצמה, שעות פנאי, פעילות חברתית ושינה. למרבה הצער, עבודות הבית פעמים רבות הן הכרחיות ודחופות, ולא ניתנות לדחייה כמו תפקידים אחרים של האישה. כך קורה, שנשים רבות מוצאות עצמן מגיעות הביתה אחרי יום עבודה ארוך, לא מספיקות לנוח, ומיד אצות־רצות להשלים את עבודות הבית, שמחכות להן. פעמים רבות הריצה הזו אחר עבודות הבית הדחופות היא על חשבון המנוחה של האישה, על חשבון הזמן שלה עם ילדיה או בעלה או חבריה, או על חשבון שעות הפנאי שלה. וכך, עבודות הבית גורמות לאישה להיות לחוצה, להזניח את ילדיה, את בעלה או את עצמה, ולהיות מותשת מדי.

בנקודה זו חשוב לציין, שישנן נשים, המשקיעות בעבודות הבית השקעה מוגזמת ומיותרת, אבל לרוב ההשקעה, שרוב הנשים משקיעות, היא באמת הכרחית: מישהו חייב לכבס, לקפל כביסה, לבשל אוכל לארוחה הקרובה, ולשטוף את הכלים שהצטברו בכיור.

בעבודה הטיפולית אני נתקלת לא פעם בנשים, שמספרות: "הייתי רוצה לשבת מחובקת על המרפסת עם הבת המתבגרת שלי אחרי־הצהרים ולא לעמוד ולרחוץ סירים כשאני מגיעה אחרי העבודה - זה בעצם החלום שלי לשעות שאחרי העבודה", או " אחרי שהרדמתי את הילדים וקצת הייתי עם עצמי מול הטלוויזיה עוד קיפלתי כביסות, תליתי כביסה, ושמתי עוד מכונה, והנה הגיעה שתים־עשרה בלילה, ואני קמה ב־5, אבל מי יעשה את זה?? יש כביסה לעשות!"

2. **עבודות הבית גוזלות אנרגיה גופנית** - עבודות הבית דורשות פעילות גופנית. לא במקרה ישנן טבלאות, המציינות כמה קלוריות כל אחת מעבודות הבית - שטיפת רצפות, רחיצת כלים, ניקוי אבק - צורכת (7): הטבלאות האלו נועדו להמחיש לאנשים, הרוצים להפחית במשקלם, שעבודות הבית גורמות להוצאת קלוריות ואיבוד משקל...

עם זאת הטבלאות האלו ממחישות גם, שעבודות הבית דורשות מאמץ וכוח גופני כמו פעילויות ספורטיביות. **פעמים רבות כמות עבודות הבית הנדרשות ביום מסוים היא גדולה יותר מהכוח הגופני, שיש לאישה באותו יום, והיא אינה יודעת כיצד להתמודד עם המעמסה הזו.** מצד אחד - היא רוצה לספק את צרכי המשפחה לאוכל, בגדים ובית נעים, ומצד שני - היא תמצא את עצמה מותשת, וכתוצאה מכך במצב־רוח רע, אם תבצע את כל המשימות, שהיא תופסת כהכרחיות.

כך עבודות הבית יכולות להיתפס כמטלה, המעייפת את האישה ופוגעת לכן גם במצב־רוחה, וביכולתה לתקשר ולדאוג לבני־המשפחה. כמו לגבי הזמן, כך גם הוצאת האנרגיה בעבודות הבית, שהן הכרחיות, מגבילה את האישה מביצוע פעילויות אחרות, החשובות לה, הדורשות גם הן אנרגיה. כך, לאחר שהאישה מתעייפת מעבודות הבית לא נשאר לה כוח גופני לדברים אחרים, החשובים לה, ושהיתה רוצה לעשות, כמו: לקחת את ילדיה לגן המשחקים שבחוץ, ליהנות במיטה עם בעלה, לשחות בבריכה כדי להירגע, או כל פעילות פנאי מהנה אחרת כמו טיול, או ריקוד או הסתובבות במרכז קניות.

3. **עבודות הבית כשיעבוד האישה או ההורה** – האישה, עליה לרוב מוטל רוב עבודות הבית, יכולה להרגיש, שחלוקת התפקידים בבית אינה צודקת: היא מחויבת לעבודות הבית ומשקיעה בהן זמן ואנרגיה הרבה יותר יחסית לבעלה או לילדיה. היא היתה רוצה להתנער מעול זה, אבל אין לה למי להעביר אותו... **האישה יכולה לחוש, שאחריותה לעבודות הבית היא אפליה, הקשורה להיותה אישה, ועבודות הבית נתפסות אז כביטוי לשעבוד שלה לגבר או לילדים.**

אי־השוויון הזה יכול ליצור כעסים של האישה על בעלה, או על ילדיה, או על מחזור הכלים והכביסות, שאין לו סוף. בגללם היא משועבדת לעבודות בלתי־נגמרות, שאחרים לא נוטלים בהן חלק כמוה. האישה רואה עצמה אז כמי שנכנעת למוסכמות חברתיות, הקובעות, שהאישה תטפל בבית יותר מאשר הגבר.

הכעס שלה יכול להיות מופנה אז לגבר, אשר נח בהגיעו הביתה לאחר העבודה, בעוד היא ממשיכה בהגיעה מן העבודה להשקיע בבית. האישה גם יכולה לראות עצמה כקורבן של הילדים: בעוד שהיא עובדת קשה, הן בעבודה והן בבית, הילדים מוצאים זמן למנוחה ולמשחקים, ואינם משתתפים מספיק בעבודות הבית.

4. **עבודות הבית כשיעבוד מעמדי – אישה יכולה גם לראות בעבודות הבית "עונש", שמוטל עליה משום שאין בידה מספיק כסף לקחת עזרה בבית, שבועית או יומית.** האישה תחלום אז על בתים, או על תקופות, שבהן משרתות או עוזרות־בית סייעו בעבודות הבית בתשלום, ולא כל עול עבודות הבית נפל רק עליה... האישה רואה אז בעבודות הבית הכרח, שהיתה מוותרת עליו לגמרי, לו היתה עשירה יותר (5).

הבאתי עמדות שונות אפשריות של נשים לעבודות הבית, חלקן חיוביות, וחלקן שליליות.

כיצד נשים שונות מתמודדות, בסופו של דבר, עם עבודות הבית, ברמה המעשית? **ישנן דרכים שונות להתמודדות עם עבודות הבית, והן:**

1. **השקעה מוגזמת ומתישה בעבודות הבית** – בקצה אחד של הרצף ישנן נשים, שירגישו מחויבות גדולה לעבודות הבית השונות, והן משקיעות בהן יותר מדי. לעיתים האישה תשקיע יותר בעבודה מסוימת, כמו בישול, או סידור הבית,

ולפעמים בכולן. המחויבות וההשקעה הגדולות האלו מתורגמת לרוב אצל נשים אלו לעבודה קשה מדי שלהן סביב עבודות הבית. המאמץ הרב שלהן גוזל מהן משאבים נפשיים וגופניים רבים, שבאים לרוב על חשבונן ועל חשבון בני־ביתן. אישה כזו יכולה בסופו של דבר להגיע למצבים של תשישות גופנית ונפשית. בני־ביתן של נשים אלו אומרים להן משפטים כמו: "אין צורך שהבית יהיה כל־כך נקי, את מגזימה בטיאטוא של הבית, באמת..." או: "אל תבשלי לסוף השבוע כך שתיפלי מהרגליים, אנחנו זקוקים לך במצב־רוח טוב ולא מותשת, תעשי פחות סלטים לארוחת שישי בערב!" בני־הבית יכולים להרגיש, שבמקום להשקיע בהם - האישה יוצרת סדר עדיפויות מוטעה, ומשקיעה יותר מדי בעבודות הבית. אישה כזו יכולה כמובן גם לפתח תחושות שליליות, בסופו של דבר, כלפי עבודות הבית. לאישה כזו, המשקיעה יותר מדי בעבודות הבית, יעזור אם תאפשר לעצמה חופש מסוים מתחושת השעבוד הפנימי לעבודות הבית.

ולמה אני מתכוונת ב"תחושת שעבוד"?

מניסיוני האישי ומניסיוני המקצועי בקליניקה אני מתרשמת, שיש לנשים רבות תחושת חובה גדולה וחזקה כלפי עבודות הבית. לא במקרה מראה המחקר, שהנשים אחראיות על רוב עבודות הבית, וגם על הדחופות והיומיומיות שבהן. האישה למעשה אחראית על כך שהבית יתפקד. האישה חשה, ולעיתים קרובות בצדק, שהקיום הפיזי, הבסיסי ביותר של בני המשפחה שלה, תלוי בעבודות־הבית שלה. סולם הצרכים של מסלואו מראה, כי על האדם למלא קודם את צרכיו הגופניים, ולאחר מכן צרכי ביטחון - לפני שיוכל להתפנות למילוי צרכים אחרים כמו שייכות, הצלחה ועוד (6). כפי שציינתי קודם - בהיותה האחראית העיקרית על עבודות הבית, האישה חווה עצמה אחראית על סיפוק הצרכים הבסיסיים היותר של האנשים הקרובים לה. היא מספקת לילדיה, לבעלה ולעצמה את הצרכים הבסיסיים והחיוניים ביותר של הקיום, שהם הצרכים הגופניים: מזון, מקום נקי ומסודר לישון בו, וביגוד. עבודות הבית מאפשרות גם מימוש צרכים גבוהים יותר, כמו בילוי חברתי או תחושות נפשיות טובות, אבל הן בראש ובראשונה עונות על הצרכים הבסיסיים של הקיום.

הצורך לספק את הצרכים הבסיסיים האלו של המשפחה מסביר את תחושות המחויבות והאחריות החזקות, שמפתחת האישה לגבי עבודות הבית: היא אינה רוצה, שמשפחתה תהיה רעבה, היא אינה רוצה, שלילדיה לא יהיה מה ללבוש לבית־הספר, היא אינה רוצה, שלא יהיה לילדיה מיטה נקייה לישון בה. היא חשה, שאם לא תספק עבורם צרכים אלו, הם יהיו במצב לא־נוח ברמה

הבסיסית ביותר של הקיום: הם יישארו רעבים, ללא בגדים, ללא מקום מסודר לישון בו...

הבעיה היא, שתחושות מחויבות ואחריות אלו של האישה הופכות לא פעם להיות מוגזמות, וגורמות לה להשקיע יותר מדי בעבודות הבית. לא פעם אני משוחחת בקליניקה שלי עם נשים, שמתברר שהן משקיעות יותר מדי מזמנן וממרצן בעבודות הבית, מעבר לדרוש באמת עבור בני־ביתן. לעיתים ההשקעה המוגזמת הזו ממש מקבלת אופי של הפרעה אובססיבית־קומפולסיבית, כאשר האישה אינה מפסיקה לעסוק בניקיון, בבישול, או בסידור הבית - עד כדי נזק לעצמה ולאחרים.

כאן עולה שאלה חשובה: עד כמה אישה יכולה להרשות לעצמה חופש מסוים בנוגע לעבודות הבית? עד כמה היא יכולה להרשות לעצמה להשאיר את הבית יום אחד לא נקי, ולנקות אותו רק למחרת, או להשאיר חפצים רבים מפוזרים בבית כאשר היא מותשת או אין לה זמן, ולגשת ולסדר אותם רק כאשר יהיה לה כוח? ועד כמה הבית צריך להיות נקי ומסודר בשביל שאפשר יהיה לחיות בו, פיזית ונפשית? עד כמה האוכל צריך להיות מושקע בשביל שאפשר יהיה להיות מוזנים ממנו, פיזית ונפשית? כי הרי ברור, שאפשר להביא את הבית למצב מסודר מאוד, או פחות, או הרבה פחות. אפשר גם להכין אוכל בהרבה השקעה, או במעט השקעה, או בהשקעה בינונית.

חשוב, שלאישה יהיה סדר עדיפויות פנימי, שבו הזמן שלה למשל לבילוי, או להיות עם ילדיה, יהיו חשובים לא פחות מסידור הסלון. חשוב גם, שהצורך של האישה לשמור על אנרגיה גופנית מינימלית יהיה חשוב לא פחות מהצורך לבשל הרבה תבשילים לשבת.

חשוב, שכאשר אישה חשה, שעליה להשקיע בעבודות הבית, היא תהיה מסוגלת במקביל להרגיש את נפשה ואת גופה, ולענות לעצמה אם היא מסוגלת כעת, נפשית וגופנית, לבצע את מה שהיא חושבת, שצריך לבצע בבית. וזאת כדי, שמלבד עבודות דחופות ביותר - כל עבודת בית תתבצע רק אם נפשית וגופנית האישה מרגישה מסוגלת לכך. חשוב, שאם האישה חשה, שכעת אין בכוחותיה הנפשיים או הגופניים לעשות את עבודות הבית - היא תהיה מסוגלת לומר לעצמה ולאחרים, את מילת הקסם: "מניאנה" (מחר - בעברית). או במילים אחרות, שהאישה תהיה מסוגלת לומר לעצמה ולאחרים: "המשימה הזו תחכה. אני לא עובדת בחדר מיון. העולם לא יתמוטט אם לא אטאטא עכשיו את הסלון".

משפט קסם אחרי אפשרי הוא: "הבית לא צריך להיות בית־מרקחת". אלו

משפטים חשובים, שיכולים לעזור לנשים רבות לרדת ברמת המושלמות, שהן דורשות מעצמן בנוגע לתחזוקת הבית. רמת מושלמות גבוהה מדי בנוגע לעבודות הבית מביאה יותר מדי נשים לתשישות גופנית ונפשית.
וכמובן, שחלק מההתמודדות עם הצורך למושלמות בנוגע לעבודות הבית יכול להיות גם בעזרת הקלות שונות, שאישה יכולה לארגן לעצמה, כמו: לקחת עזרה חלקית בעבודות של עוזרת־בית, לגייס את בעלה או את ילדיה לעזור לה, או לקנות יותר מוצרים מוכנים לאכילה לבית. האישה יכולה להחליט, שהיא מוכנה לחיות בבית, שהוא לא מסודר במשך כמה ימים - עד שיהיה לה חשק לסדר. היא יכולה גם לחלק את עבודות הבית על פני הימים השונים של השבוע, כך שתצטרך כל פעם לעשות רק מעט עבודה, וכך לא תתעייף ולא תתרגז יותר מדי מול העומס של עבודות הבית.

2. **הזנחה של עבודות הבית** - בקצה השני של רצף ההתמודדות עם עבודות הבית נמצאות נשים, המזניחות את עבודות־הבית. הן נוטות לפעמים להזניח עבודה אחת יותר מהשנייה, אבל בסך הכל הבית לא נקי, לא מסודר, ולא תמיד יש משהו טוב לאכול. בני־הבית של אישה כזו נוטים לפעמים להתלונן על המצב באמירות כמו: "למה אין לי היום שום בגד נקי ללבוש", או "אין שום לחם בבית להכין לילדים היום לסנדוויצ'ים לבית־הספר". תחושת החוסר הפיזי בבית כזה, שבו עבודות הבית לא נעשות מספיק, הופכת לא פעם לתחושה של הזנחה נפשית.
אישה כזו, שמזניחה את עבודות הבית, היא כנראה אישה, שמלכתחילה עמדותיה שליליות כלפי עבודות הבית. לעיתים זו אישה, שאינה מכירה בחשיבות הצדדים החומריים של החיים, ומזלזלת בהם, לעומת צדדים אחרים, כמו הצדדים הנפשיים או האינטלקטואליים.
לאישה כזו חשוב להראות את המשמעות, שיש לעבודות הבית, מעבר למשמעות הפיזית הפשוטה של ניקוי הבית. חשוב להראות לה את היתרונות שבעבודות־הבית, ואת המשמעויות הנפשיות החשובות שיש לבית שמתחזק היטב - הן לה והן ליקרים לה. לפעמים צריך בכלל לעזור לאישה כזו להתמודד עם נושאים של מוטיבציה, התגברות על דחיינות וקושי בהתחלה של משימות. לעיתים צריך לעזור לה לראות את צרכי הזולת ולהמריץ אותה לטפל טוב יותר באנשים שתלויים בה, ולהפסיק להזניח אותם.
ולפעמים צריך פשוט ללמד אותה להיות יותר אסרטיבית, כדי להפעיל את בעלה

או את הילדים שלה, כדי שהם יטפלו בעול הבית, וישחררו אותה למה שאהוב עליה: תחביבים, עבודה, קריירה וכולי.

אישה, העייפה כבר מעבודות הבית, יכולה לעזור לעצמה באמצעות עוזרת בית, גיוס בני המשפחה האחרים, או קנייה של מוצרי מזון טעימים, מוכנים ובריאים, שיהיו במקרר ובמזווה.

לאחר שכתבתי על הנשים, שנמצאות בשני הקצוות של טווח ההתמודדות עם עבודות הבית, חשוב לי לציין, שיש להניח, שרוב הנשים נמצאות ברצף שבין שני הקצוות: רוב הנשים אינן משקיעות יותר מדי ולא פחות מדי, אלא נעות, בתקופות שונות של חייהן, ובמשימות הבית השונות, בין השקעה רבה להשקעה מועטה, ולרוב משקיעות בדרך סבירה ומתאימה.
יש כמובן מקום להוסיף ולשאול: מה גורם לאישה מסוימת לפתח עמדות או התמודדות כזו או אחרת כלפי עבודות הבית? מהו כאן מקום החינוך שקיבלה בביתה, הדוגמאות שראתה סביבה, האישיות שלה, יחסה לעצמה ולמשפחתה? כל אלו גורמים חשובים בקביעת העמדות וההתמודדות של האישה עם עבודות הבית.
אשאיר שאלות אלו כנקודות למחשבה לכם, ולי. אסיים את הכתיבה על כלי זה בתקווה, שהוא תרם לכולנו להבין מה קורה לנו מול עבודות הבית וכיצד להתמודד עימן - נושא מעניין כל־כך, וקשה לא פחות, שבו אנחנו עוסקות לא פחות משעתיים־שלוש ביום...

כמה הצעות טובות לשיפור עשיית עבודות הבית בביתכם

1. האם זיהיתם בפרק דפוסים, המאפיינים אתכם בנוגע לעבודות־הבית? מהם? רשמו אותם.
2. לו הייתם יכולים לבנות תכנית עבור הבית שלכם, של ההתמודדות האידיאלית מבחינתכם עם עבודות הבית, איזו תכנית הייתם בונים? דוגמאות אפשריות לתוכנית אידיאלית הן: העסקת עוזרת-בית, כל בני הבית יטפלו בעבודות הבית יחד, בעלי ואני נטפל בעבודות הבית יחד, וכו'.
3. האם אתם יכולים ליישם חלק מהתוכנית האידיאלית, שהייתם רוצים שתהיה בביתכם? נסו ליישם מה שאפשרי ומציאותי, גם אם זה דורש שינוי מנהגים של חלק מבני הבית או הוצאת סכום מסוים עבור עזרה נוספת.

ולסיום...

אין לי ספק, שאם תשתמשו בתשעים ושלושה הכלים שהצעתי לכם בספר זה – תהיו מאושרים יותר...

תנו לעצמכם זמן לחיות עם הספר הזה.

קראו אותו שוב ושוב – כשמתחשק לכם. השתמשו בו כ"ספר הנחמה" שלכם: הציבו אותו על השידה ליד מיטתכם, או בפינה שבה אתם אוהבים לשבת ולקרוא או לחלום. גם אם קראתם את הספר פעם אחת – חזרו כעבור כמה חודשים או כעבור שנה לקרוא בו שוב, או לפחות לעלעל בו ולקרוא חלקים ממנו.

וזאת מפני שהספר הזה נכתב עבורכם. הספר הזה נכתב כדי שיהיה לכם ארגז הכלים טוב, ולתמיד.

כתבתי אותו עבורכם כדי שתוכלו לשלוף ממנו מברג, או פצירה עדינה או משייף רגיש. הכנתי אותו כדי שתוכלו לקחת מהספר מברשת מיוחדת או כרית קרצוף קטנה ועדינה.

כדי שתוכלו להשתמש בסמרטוט לניגוב החלונות, שבתוך קופסת הכלים. כדי שתוכלו לנקות בעזרת הסמרטוט האדום והיפה שבתוכו את החלונות שלכם. שתיהנו מהכלים עצמם וגם מהשימוש בהם. וכמובן, כדי שתיהנו מחייכם יותר, אחרי ששיפרתם אותם באמצעות הכלים שנתתי לכם.

מפני שאגלה לכם סוד קטן:

הספר הזה מנחם גם אותי...

למרות שאני עצמי כתבתי אותו – כשאני חוזרת ועורכת את הספר עבורכם – הקריאה בו עוזרת לי להרגיש טוב יותר. העצות שבו מלמדות אותי, ונותנות לי כיוון מחשבה מרגיע וחיובי.

ואם אני יכולה ללמוד מן הספר – הרי סביר, שהוא יעזור גם לכם. **מפני שכולנו קורצנו מאותו חומר.**

כולנו בני־אדם.

כולנו משתוקקים, כועסים, נעשים מתוסכלים, מתביישים וכואבים. לכולנו קרו

אירועים קשים, כולנו למדנו שיעורים בחיים, ולמרבה הצער - כנראה שעוד נכונו לנו עוד כמה שיעורים בחיים. **ולצורך כל מה שעברנו ונעבור - אנחנו זקוקים לארגז כלים טוב.**

אז בברכת קריאה מהנה ומועילה לכם ולי - אפרד מכם כאן,

רחל בר־יוסף־דדון, פסיכולוגית קלינית.

אשדוד, מרץ 2013

ביבליוגרפיה

הקדמה

1. Veenhoven, R.(editor in chief), Diener, E.and Mochalos, A. (editors) Journal of Happiness Studies, Kluwer Academic Publishers.
2. בילסקי, ר. (2004) מקסם האושר. כרמל, ירושלים.
3. סליגמן, מ. א. פ. (2005) אושר אמיתי. מודן, בן־שמן.
4. בן־שחר, ט. (2008) באושר ובאושר. מטר, ת"א.
5. בן־שחר, טל (2009) אושר אפשרי. מטר, ת"א.
6. ריקאר, מ. (2006) בזכות האושר. חרגול, עם־עובד, תל־אביב.

פרק 1: השקיעו באושר שלכם

כלי ראשון: להוציא את עצמך מהבור

1. American Psychiatric Association (2000).Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-IV-TR Fourth Edition. American Psychiatric Publishing Inc., Washington D.C.
2. Seligman, M.E.P. (1975) Helplessness. Freeman, San- Francisco.
3. גולמן, ד. (1997) אינטליגנציה רגשית. מטר, ת"א.
4. Krystal, H. (1988) Integration and Self-Healing. Analytic Press, New-Jersey.
5. תלמוד בבלי, מסכת אבות פרק א, מכון ממרא, 2003־2009.

כלי שני: טיפול בעזרת ספר

1. Kazdin, A.E. & Blasé, S.L. (2011) Rebooting Psychotherapy Research and Practice to Reduce the Burden of Mental Illness. Perspectives on Psychological Science, 2011, 6: 21, p. 21-37.

כלי שלישי: מודעות להזנחת האושר

1. Maslow, A.H. (1954) Motivation & Personality. Harper & Row, New-York.

כלי רביעי: להגדיר אושר כמטרה מציאותית

1. בן־שחר, טל (2009) אושר אפשרי. מטר, ת"א.
2. טאלב, נסים ניקולס (2007) הברבור השחור. דביר, אור־יהודה.
3. קורנפילד, ג'ק (2000) אחרי האקסטזה. מודן, בן־שמן.
4. Burns, David D. (1980) Feeling Good. Penguin, New-York.
5. Gottman, John, M. (1999) The Marriage Clinic. Norton, New-York.
6. Diener, Ed. "Subjective Well Being" Psychological Bulletin, 95, 3 (1984), pp. 542-575.
7. בר־יוסף, רחל (1988) עבודת־גמר לתואר שני בנושא: קיום מטרה ו/או פידבק כגורם מתווך בקשר בין ציפיות לשביעות־רצון. האוניברסיטה העברית בירושלים, המחלקה לפסיכולוגיה.

כלי חמישי: להשקיע באושר זה בשליטתי

1. אפלטון (1997) כתבי אפלטון, בתרגום: י.ג.ליבס. שוקן, תל־אביב.
2. גילברט, דניאל (2007). להיתקל באושר. מטר, תל־אביב.

כלי שישי: האושר שלך - מיוחד לך

1. Diener, Ed et. Al. ,"personality, culture, and subjective well being: emotional and cognitive evaluation of life", Annual Review of Psychology, 54 (2003), pp. 403-425.
2. Winnicot, D. W.(1965) Maturational Processes and the Facilitating Environment. London, Hogarth Press, and The Institute of Psycho-Analysis.
3. Bruch, H. (1973) Eating Disorders. Basic Books.
4. Linehan, M. (1993a) Cognitive-Behavioral Treatment of Personality Disorder. Guilford, New-York.

כלי שביעי: לבנות אושר קטן, לבנות אושר גדול

1. אריסטו, (1985). אתיקה, מהדורת ניקומאכוס, בתרגום יוסף ג' ליבס, ירושלים ותל־אביב: הוצאת שוקן.

פרק 2 : כלים לחשיבה על אושר

כלי שמיני: לא ידעתי כמה היה לי טוב...

1. סרוואן־שרייבר, ד. (2007) ללא פרויד, ללא פרוזאק. מטר, ת"א.
2. סליגמן, מ. א. פ. (2005) אושר אמיתי. מודן, בן־שמן.

כלי עשירי: חשיבה לגיטימית על עצמנו

1. Linehan, M. (1993a) Cognitive-Behavioral Treatment of Personality Disorder. Guilford, New-York.
2. כהן, א. ועופר־זיו, נ. (2007) יחסי הורים־ילדים כהזדמנות הדדית למפגש התפתחותי משמעותי עם ה"אחר". בתוך : כהן, א. עורכת. חוויית ההורות. אח, קרית־ביאליק.
3. רובינס, ג'. (2007) בריא בן 100. הוצאת פוקוס, רמת־גן.
4. אורניש, ד. (1999) אהבה והישרדות. מטר, ת"א.
5. פואה, ע. וילסון, ד. (2005) די לאובססיה. מודן הוצאה לאור, בן־שמן.

כלי אחד־עשר: הדחקה

1. נטמן, ש., סולומון, ז., והורן י. (2002). השפעתה של חשיפה חוזרת לאירועים טראומטיים: התמודדותם של ניצולי שואה. גרונטולוגיה, 29 (3), 36־11.
2. Shulamith Kreitler, S. & Kreitler H. (1999) Cognitive orientation and Physical Disease or Health. European Journal of Personality, pages 109–129, April 1999 Volume 5, Issue 2.
3. Brown, D.P. & Fromm, E. (1986) Hypnotherapy and Hypnoanalysis. Lawrence Erlbaum Ass. Pub., New-Jersey.
4. Krystal, H. (1988) Integration and Self-Healing. Analytic Press, New-Jersey.
5. פואה, ע. וילסון, ד. (2005) די לאובססיה. מודן הוצאה לאור, בן־שמן.

כלי שנים־עשר: מיתון הכעס

1. גולמן, דניאל (2005) רגשות הרסניים. מודן הוצאה לאור, בן־שמן.
2. Krystal, H. (1988) Integration and Self-Healing. Analytic Press, New-Jersey.

3. Ogden, T.H. (2009)Rediscovering Psychoanalysis. Routledge, London & New-York.
4. Gottman, John, M. (1999) The Marriage Clinic. Norton, New-York.

כלי שלושה־עשר: די לכעוס על עצמנו!

אלון, נ. ועומר, ח. (2005) השטן שבינינו. ספרים הוצאה לאור, צפת.

כלי חמישה־עשר: להיות כמו עשב

1. רוטנברג, מ. (1990) קיום בסוד הצמצום. מוסד ביאליק, ת"א.
2. אורניש, דן (1999) אהבה והישרדות. מטר, ת"א.
3. אורניש, דן (1999) אהבה והישרדות. מטר, ת"א.
4. Kohut, H. (1977) The Restoration of the Self. International Universities Press, Madison, Conneticut.
5. Csikszentmihalyi, M. (1991) Flow. Harper, New-York.
6. שמר, נ. (1981) על כל אלה. הוצאת הקיבוץ המאוחד.

כלי שישה־עשר: לשרוד בסערה בים, בלילה

1. פרנקל, ו. (1981) האדם מחפש משמעות. דביר, ת"א.

פרק 3: כלים לעשיית אושר

כלי שבעה־עשר: האמונה שכלים מעשיים מגדילים אושר

1. Wachtel, P.L. (1997) Psychoanalysis, Behavior Therapy, and the Relational World. American Psychological Association, Washington, D.C.
2. Stern, D. (1995) The Motherhood Constellation. Karnac Books.

כלי שמונה־עשר: רשימת האושר

1. Diener, Ed. "Subjective Well Being" Psychological Bulletin, 95, 3 (1984), pp. 542-575.

כלי תשעה־עשר: ומה עם הרגע הנוכחי??

1. קארנגי, ד. (1989) אל דאגה. סטימצקי, ת"א.
2. בן־שחר, ט. (2008) באושר ובאושר. מטר, ת"א.

כלי עשרים ואחד: מעקב תודעה

1. קורנפילד, ג'. (2008) הלב הנבון. מודן, בן־שמן.

כלי עשרים ושניים: הליכה - מרפא לגוף ולנפש

1. סרוואן־שרייבר, ד. (2007) ללא פרויד, ללא פרוזאק. מטר, ת"א.

כלי עשרים ושלושה: החבר שתמיד לצידי

1. מחקרים בהיסטריה (1893–1895) / (זיגמונד פרויד, יוזף ברויאר) תרגום מגרמנית: מרים קראוס; עורך: דרור גרין, צפת: ספרים, 2004.
2. בולס, כ. (2000) צלו של האובייקט. דביר, תל־אביב.
3. קיני, ג'. (2009) יומנו של חנון. כנרת, זמורה־ביתן, דביר מוציאים לאור, אור־יהודה.
4. פרנק, אנה (1953). תרגום: שמואל שניצר. אנה פרנק - יומנה של נערה, הוצאת קרני.

כלי עשרים וארבעה: חשיבה מסודרת על רגשות קשים

1. Bourne, J.B. (2000) The Anxiety & Phobia Workbook. New-Harbinger Publications, CA.
2. Krystal, H. (1988) Integration and Self-Healing. Analytic Press, New-Jersey.
3. Hayes, S.C. Stroshal, K.D. & Wilson, K.G. (1999) Acceptance and Commitment Therapy. The Guilford Press, New-York.

כלי עשרים וחמישה: "אלו דברים שעלי אהובים"

1. וויז, ר. (1965) צלילי המוסיקה. אולפני פוקס המאה ה־20, לוס־אנג'לס, קליפורניה.
2. סליגמן, מ. א. פ. (2005) אושר אמיתי. מודן, בן־שמן.

3. Kreitler, S. & Kreitler, H. (1991)Cognitive orientation and physical disease or health. European Journal of Personality, Vol. 5 109-129.
4. Brown, D.P. & Fromm, E. (1986) Hypnotherapy and Hypnoanalysis.

כלי עשרים ושישה: שאלות חשובות ביותר

1. De-Shazer, S. (1994) Words Were Originally Magic. Norton, New-York.

כלי עשרים ושמונה: פתגמים מעודדים

1. חנוך, ש. (1988) רק בן־אדם. סי. בי. אס., תל־אביב.
2. משלי כ"ד, פסוק ט"ז.
3. תלמוד בבלי, מסכת קידושין דף ע עמוד ב. מכון ממרא, 2009־2003.
4. הלפרן, ג'. והלפרן, א. (1985) השלכות. דביר, תל־אביב.
5. וויז, ר. (1965) צלילי המוסיקה. אולפני פוקס המאה ה־20, לוס־אנג'לס, קליפורניה.

כלי עשרים ותשעה: התרופה - ספרים

1. שארמה, ר. (2003) הוצאת כתר, ירושלים.

כלי שלושים: סוד החיים הפשוטים

1. אלתרמן, נתן (1938) כוכבים בחוץ. הוצאת יחדיו, תל־אביב.
2. טולסטוי, לב (1886) מלחמה ושלום. בתרגום: חיים פלג, (1976), הוצאת הפועלים, תל־אביב.

פרק 4 : פעילות, מנוחה ואושר

כלי שלושים ואחד: פעילות, מנוחה ואושר

1. Csikszentmihalyi, M. (1991) Flow. Harper, New-York.
2. לישר, מ. (1986) מבחן הצבעים. מודן, ת"א.
3. Hayes, S.C. Stroshal, K.D. & Wilson, K.G. (1999) Acceptance and Commitment Therapy. The Guilford Press, New-York.
4. . פרנקל, ו. (1981) האדם מחפש משמעות. דביר, ת"א.
5. קורן, ס. (1998) גזלני השינה. אור־עם, ת"א.

כלי שלושים ושניים: ברק בעיניים ואושר בלב?

בילסקי, ר. (2004) מקסם האושר. כרמל, ירושלים.

כלי שלושים ושלושה: טוב שעשיתי את זה

1. ספר בראשית, פרק ג.
2. דניאל כהנמן, (2005). רציונליות, הוגנות, אושר. ערכה :מיה בר־הלל. בהוצאת אוניברסיטת חיפה והוצאת כתר.
3. Burns, David D. (1980) Feeling Good. Penguin, New-York.
4. יאלום, א. (2008) להביט בשמש. כנרת, זמורה־ביתן, דביר, אור־יהודה.
5. שם.

כלי שלושים וארבעה: זו רק טיוטה

1. ניקל, ל. ושיש, ח. (אוקטובר 2010 - ינואר 2011) "במרחק השחור". אוצרת אורחת: נעמי אביב. מוזיאון אשדוד לאמנות, מרכז מונארט, דרך ארץ 8, אשדוד.
2. Aronson, E., Willerman, B. and Floyd, J. (1966) The effect of a pratfall on increasing interpersonal attractiveness, Psychonomic Science 4: 227-8.

כלי שלושים וחמישה: הפעם לא אפסיק באמצע

1. אבן שושן, א. (2000) המילון החדש. המילון החדש בע"מ.

כלי שלושים ושישה: המרץ של האביב

1. חוברה, ל. (2005) הדיאטה הסינית. כנרת, זמורה־ביתן, דביר, אור־יהודה.
2. רון, ג. (2006) בריאות נוסח סין. אסטרולוג, הוד־השרון.

כלי שלושים ושבעה: יום ראשון הקשה

1. מזרחי, א. (2003) לחיות בריא. הוצאת פוקוס, רמת־גן.

כלי שלושים ושמונה: על פרפקציוניזם מתיש

1. Freud, (1967) The ego and the Mechanisms of Defense (2nd ed.) Hogarth Press, London.

2. Linehan, M. (1993a) Cognitive-Behavioral Treatment of Personality Disorder. Guilford, New-York.
3. American Psychiatric Association (2000).Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-IV-TR Fourth Edition. American Psychiatric Publishing Inc., Washington D.C.

כלי שלושים ותשעה: ההמתנה שמאפשרת שדברים יקרו מעצמם

1. Winnicott, D.W. (1971) Playing and Reality. Routledge, London and New-York.
2. Brown, D.P. & Fromm, E. (1986) Hypnotherapy and Hypnoanalysis. Lawrence Erlbaum Ass. Pub., New-Jersey.
3. צ'ופרה, ד. (1994) ההצלחה בשבעה חוקים רוחניים. מודן, ת"א.

כלי ארבעים: הוויתור

1. זוהר, א. ושבתאי, י. (1974) עיניים גדולות.

כלי ארבעים ואחד: מדיטציה - מנוחה באמצע היום

1. Kabat-Zinn, J. Davidson, R. Kabat-Zinn, J. PhD, Davidson, R. PhD, (2012). The Mind's Own Physician: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama on the Healing Power of Meditation [Kindle Edition], New-Harbinger Publications.
2. גולמן, דניאל (2005) רגשות הרסניים. מודן הוצאה לאור, בן־שמן.
3. טלבוט, ש. (2002) קשר הקורטיזול. הוצאת פוקוס, רמת־גן.
4. קורן, ס. (1998) גזלני השינה. אור־עם, ת"א.
5. מזרחי, א. (2003) לחיות בריא. הוצאת פוקוס, רמת־גן.
6. Kabat-Zinn, J. (1990) Full Catastrophe Living. Bantam Dell, New-York.
7. Bourne, J.B. (2000) The Anxiety & Phobia Workbook. New-Harbinger Publications, CA.
8. קבט־זין, ג'. (1998) באשר תלכו שם תהיו. בר־אור, רמת־השרון.
9. Kabat-Zinn, J. (1990) Full Catastrophe Living. Bantam Dell, New-York.

10. סרוואן־שרייבר, ד. (2007) ללא פרויד, ללא פרוזאק. מטר, ת"א.
11. שארמה, ר.ס. (2003) מי יבכה כשתמות. כתר, ירושלים.

כלי ארבעים ושניים: לא חייבים למהר

1. אונורה, ק. (2006) בשבח האיטיות. כנרת, זמורה־ביתן, דביר, אור־יהודה.
2. בר־יוסף, ח. (1971) לולא היה עלי למהר. מילי, 1971.
3. Friedman, M. and Ulmer, D. (1984) Treating Type A Behavior. Random House, New-York.
4. אורניש, דן (1999) אהבה והישרדות. מטר, ת"א.

כלי ארבעים ושלושה: להרגיע היפראקטיביות

1. American Psychiatric Association (2000).Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-IV-TR Fourth Edition. American Psychiatric Publishing Inc., Washington D.C.

כלי ארבעים וחמישה: לשבת כמו בכרתים

1. הכט, ח. (2005) "התקף לב", סדרת טלויזיה, ערוץ 2.

פרק 5: זוגיות ואושר

כלי ארבעים ותשעה: זוגיות ואושר

1. Diener, Ed. Subjective Well Being, Psychological Bulletin, 95, 3 (1984), pp. 542-575.
2. Stern, D. (2004) The Present Moment. Norton Co., New-York, London.
3. אורניש, דן (1999) אהבה והישרדות. מטר, ת"א.
4. גל, איתי (2011) רווקים חיים 13 שנה פחות מנשואים. YNET מחקרי בריאות, ידיעות אחרונות.

כלי חמישים: המודל הרומנטי מטעה אתכם

1. וולף, ו. (1929) חדר משלך. תרגום: אהרן אמיר, תשמ"א. שוקן, תל־אביב.
2. אסאל, מ. (2011) מי מרוויח יותר מהנישואים - גברים או נשים? ידיעות אחרונות - נט, 23.6.2011.

3. גולמן, ד. (2007) אינטליגנציה חברתית. ספרי עליית גג - ידיעות אחרונות, ת"א.
4. לנגפורד, ר. (2012) רווקות מאוחרת: מה אומרים המחקרים האחרונים? YNET - יחסים, 19.6.12.
5. סטרנברג, ר. (2003) החץ של קופידון. אריה ניר, תל־אביב.
6. Gottman, J. (2011) The Science of Trust. Norton, New-York.
7. פרל, א. (2007) אינטליגנציה ארוטית. כנרת, זמורה־ביתן, דביר, תל־אביב.
8. פרקול, ש. (2012) 40% מהזוגות מאוהבים מאוד גם לאחר עשר שנות נישואין. מגפון, עיתון ישראלי עצמאי (ברשת).
9. גורדון, ס. (2002) אהבה זה לא הכל. הוצאת ר. סירקיס, תל־אביב.
10. Gottman, J. (2011) The Science of Trust. Norton, New-York.

כלי חמישים ואחד: התכוונות מתקנת

1 . Gottman, John, M. (1999) The Marriage Clinic. Norton, New-York.
2. Johnson, S.J. (2004) Creating Connection. Brunner-Routledge, New-York.
3. Silver, N. & Gottman, J.M. (2000)The Seven Principles for Making Marriage Work. Three Rivers Press, New-York.
4. Gottman, J.M.(2011) The Science of Trust. Norton, New-York.
5. Stern, D. (2004) The Present Moment. Norton Co., New-York.
6. Kohut, H. (1971) The analysis of the Self. International Universities Press, New-York.

כלי חמישים ושניים: האם תיתני לי מקום בטוח?

1. Johnson, S.J. (2004) Creating Connection. Brunner-Routledge, New-York.
2. Johnson, S.J (2008) Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love. Little, Brown & Company, New-York.

כלי חמישים ושלושה: אני לא מושלמת...

1 . Gottman, John, M. (1999) The Marriage Clinic. Norton, New-York.

2. Linehan, M. (1993a) Cognitive-Behavioral Treatment of Personality Disorder. Guilford, New-York.
3. שם.

כלי חמישים וארבעה: הביקורת שלי חשובה

נרדי, ר. (1989) אשה בזכות עצמה. קשת, ת"א.

כלי חמישים וחמישה: פילים בחנות הזכוכית

1. Gottman, John, M. (1999) The Marriage Clinic. Norton, New-York.
2. Mitchel, J. (1987) The Selected Melanie Klein. The Free Press, New-York.
3. Kendall, P. C. (2000) Child and Adolescent Therapy. The Guilford Press, New-York, London.
4. ריקאר, מ. (2006) בזכות האושר. חרגול, עם־עובד, תל־אביב.
5. גולמן, ד. (1997) אינטליגנציה רגשית. מטר, ת"א.

כלי חמישים ושישה: בלי טובות - אני עצמאית

אלון, נ. ועומר, ח. (2005) השטן שבינינו. ספרים הוצאה לאור, צפת.

כלי חמישים ושבעה: אני רוצה ש"תראה" אותי

1. Hanh, T. N. (2006) True Love. Shambhala, Boston & London.
2. Kohut, H. (1977) The Restoration of the Self. International Universities Press, Madison, Conneticut.
3. Gottman, J.M.(2011) The Science of Trust. Norton, New-York.

כלי חמישים ושמונה: להקשיב באמת

1. Stern, D. (2004) The Present Moment. Norton Co., New-York, London.
2. John Kabat-Zinn (Author), Richard Davidson (Author), Jon Kabat-Zinn PhD (Editor), Richard Davidson PhD (Editor), (2012). The Mind's Own Physician: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama on the Healing Power of Meditation [Kindle Edition], New-Harbinger Publications.

3. גולמן, ד. (1997) אינטליגנציה רגשית. מטר, ת"א.

כלי חמישים ותשעה: עזרה הדדית בזוגיות

1. Johnson, S.J.(2004) Creating Connection. Brunner-Routledge, New-York
2. Gotlib, I. H. & Beach, S.R.H. (1995) A Marital/Family Discord Model of Depression: Implications of Therapeutic Intervention. In: Jacobson, N.S. & Gurman, A.S., (eds.): Clinical Handbook of Couple Therapy. The Guilford Press, New-York, London.
3. Gottman, John, M. (1999) The Marriage Clinic. Norton, New-York

כלי שישים: מתלות לעצמאות

Kohut, H. (1971) The analysis of the Self. International Universities Press, New-York.

פרק 6 : הורות ואושר

כלי שישים ואחד: האם הורות תורמת לאושר?

1. Powdthavee, N. (2009) Think having children will make you happy? The Psychologist, V. 22 (4), p. 308-311.
2. Diener, E. (1984) Subjectine Well Being. Psychological Bulletin, Vol. 95 No. 3, 542-575.
3. גילברט, ד. (2007) להיתקל באושר. מטר, תל־אביב.
4. זליגמן, מ. (2005) אושר אמיתי. מודן, בן־שמן.

כלי שישים ושניים: הורים מתחברים לדורות קודמים

1. בר־יוסף, י. (1949) עיר קסומה. הוצאת טברסקי, תל־אביב.
2. יונג, ק. (1973) האני והלא־מודע. דביר, תל־אביב.

כלי שישים ושלושה: האם נוגעים בנו מספיק? האם אנחנו נוגעים מספיק?

1. Atkinson, R.L., Atkinson, R. C. & Hilgard, E. R. (1983) Introduction to Psychology. Harcourt Brace Jovanovich Pub., San-Diego.

2. גולמן, ד. (2007) אינטליגנציה חברתית. ספרי עליית גג - ידיעות אחרונות, ת"א.
3. לידלוף, ג'. (1998) עקרון הרצף. אלטרנטיבות, תל־אביב.

כלי שישים ושלושה: מבוגרים מצדק, ילדים משבתאי

1. גריי, ג'ון (1999) מאדים ונוגה יחדיו לנצח. אור־עם, ת"א.
2. Exner, J.E. (2001) A Rorschach Workbook for the Comperhensive System. Rorschach Workshop.
3. Fonagy, P. Gergely, G. Jurist, E.L. & Target, M. (2002) Affect regulation, mentalization and the development of the self. New-York, Other Press.

כלי שישים וארבעה: לכעוס בחופשיות

1. עמית, ח. (2006) הורים כמנהיגים. מודן, בן־שמן.

כלי שישים ושבעה: כעס וחמלה יחד??

1. אבן שושן, א. (2000) המילון החדש. המילון החדש בע"מ.
2. ריקאר, מ. (2006) בזכות האושר. חרגול, עם־עובד, תל־אביב.
3. שם.
4. עומר, ח. (2002) המאבק באלימות ילדים. מודן, בן־שמן.
5. אלון, נ. ועומר, ח. (2005) השטן שבינינו. ספרים הוצאה לאור, צפת.
6. גולמן, ד. (1997) אינטליגנציה רגשית. מטר, ת"א.

כלי שישים ושמונה: האם חמלה תוביל למזוכיזם?

1. הדאלאי למה (2001) לעורר את התודעה, להאיר את הלב. הדים, רעננה.
2. A. Figer, S. Kreitler, M. Kreitler, M. Inbar. Personality dispositions of colon cancer patients. Gastrointestinal Oncology, 2002, Vol.4, 81-92
3. ריקאר, מ. (2006) בזכות האושר. חרגול, עם־עובד, תל־אביב.
4. בן־שחר, טל (2008) באושר ובאושר. מטר, תל־אביב.
5. שפר, ל. וגיל, א. (2008) סופרנני, 829.7.200, ערוץ 2.

כלי שישים ותשעה: הנעת ילדים

1. עמית, ח. (2006) הורים כמנהיגים. מודן, בן־שמן.
2. סליגמן, מ. א. פ. (2005) אושר אמיתי. מודן, בן־שמן.
3. בארקלי, ר. א. (2003) לשלוט ב־ADHD. גלילה, תל־אביב.
4. Burns, David D. (1980) Feeling Good. Penguin, New-York.
5. Maroda, K.J. (2009) Less is More: An argument for the judicious use of self-disclosure. In: Bloomgarden, A. & Mennuti, R.B. (eds.): Psychotherapist revealed. Routledge, New-York, London.
6. there.
7. בארקלי, ר. א. (2003) לשלוט ב־ADHD. גלילה, תל־אביב.
8. דרייקורס, ר. וסולץ ו. (1995) ילדים: האתגר. אורנשטיין יבנה, תל־אביב.
9. גרין, ר. (2003) ילד פיצוץ. עם־עובד, תל־אביב.
10. עומר, ח. (2000) שיקום הסמכות ההורית. מודן, בן־שמן.

פרק 7: עבודה ואושר

כלי שבעים ושניים: אושר ועבודה

1. בראשית, פרק ד', פסוק י"ט.
2. Freud, S. (1926). Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Works of Sigmund Freud. 20, 87-174.
3. Goldsmith, A & Diette, T. (2012). Exploring the link between unemployment and mental health outcomes. http://www.apa.org/pi/ses/resources/indicator/2012/04/unemployment.aspx
4. Buettner, D. (2010). How to live to be 100+. TALKS, TEDX.
5. Shirom, Arie; Toker, Sharon; Alkaly, Yasmin; Jacobson, Orit; Balicer, Ran (2011) Work-based predictors of mortality: A 20-year follow-up of healthy employees. Health Psychology, Vol 30(3), May 2011, 268-275.

כלי שבעים ושלושה: מה אתה הכי אוהב לעשות?

1. Csikszentmihalyi, M. (1991) Flow. Harper, New-York.
2. סליגמן, מ. א. פ. (2005) אושר אמיתי. מודן, בן־שמן.

כלי שבעים וארבעה: עבודה שאוהבת אותך

1. גולמן, ד. (2007) אינטליגנציה חברתית. ספרי עליית גג - ידיעות אחרונות, ת"א.
2. ריקאר, מ. (2006) בזכות האושר. חרגול, עם־עובד, תל־אביב.

כלי שבעים וחמישה: לעבוד כמה שאתם רוצים

1. גולדשטיין, ת. (2009) מרגישים שאתם עובדים כמו חמורים? זה נכון. YNET כלכלה, 14.8.09.

כלי שבעים ושישה: להיות עובדת עצמאית

1. מרשל, ג. (1990) אישה יפה. בכיכובם של ג'וליה רוברטס וריצ'רד גיר.
2. אורן, ל. (2005) עובדים עצמאיים ושכירים: מוקד ויסות עצמי, אפיוני עבודה מועדפים, לחץ, שחיקה והתמודדות. מחקר לשם מילוי חלקי של הדרישות לקבלת תואר "דוקטור לפילוסופיה", הוגש לסנאט אוניברסיטת בן גוריון בנגב, באר־שבע.
3. שם.

כלי שבעים ושבעה: הגשמה עצמית ואושר

1. Maslow, A.H. (1970) Motivation and Personality (2nd ed.). New-York, Harper & Row.
2. גילברט, ד. (2007) להיתקל באושר. מטר, תל־אביב.

פרק 8 : חברים ואושר

כלי שבעים ושמונה: חברים ואושר

1. Diener, E. & Biswais-Diener, R. (2008). Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. Blackwell Publishing.
2. Lyubomirsky, S. (2008). The How of Happiness. Penguin Press.
3. Stern, D. (2004) The Present Moment. Norton Co., New-York, London.
4. סיינפלד, ג'. ודייויד, ל. (1989־1998) סיינפלד. קסל־רוק אנטרטיינמנט, ניו־יורק. בישראל: ערוץ 3 בכבלים.
5. ספרא בחוקותי פרק ז, ה.

6. Johnson, S. (2008)Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime .of Love. Little, Brown & Company, New-York.

כלי שבעים ותשעה: "ארון החברים" שלנו

1. Bortz, W.M. & Stickod, R. M. (2010) The roadmap to 100. Palgrave Macmillan, New-York.
2. גולמן, ד. (2007) אינטליגנציה חברתית. ספרי עליית גג - ידיעות אחרונות, ת"א.
3. Atkinson, R.L., Atkinson, R. C. & Hilgard, E. R. (1983) Introduction to Psychology. Harcourt Brace Jovanovich Pub., San-Diego.
4. בן־שחר, ט. (2008) באושר ובאושר. מטר, תל־אביב.
5. Brown, D.P. & Fromm, E. (1986) Hypnotherapy and Hypnoanalysis. Lawrence Erlbaum Ass. Pub., New-Jersey.

פרק 9: גוף ואושר

כלי שמונים ואחד: גוף ואושר

1. Lyubomirsky, S. (2008). The How of Happiness. Penguin Press.
2. Ogden, T. H. (2009) Rediscovering Psychoanalysis. Routledge, London and New-York.

כלי שמונים ושניים: הכרה בניכור לגוף

1. ירום, נ. (2010) סיפורי גוף. מודן, בן־שמן.

כלי שמונים ושלושה: הגוף המיוחד שלך, או: אינטליגנציה גופנית

1. חוברה, ל. (2005) הדיאטה הסינית. כנרת, זמורה־ביתן, דביר, אור־יהודה.

כלי שמונים וחמישה: להתמקד בגוף, או: הבטן כמבחן השלכתי_

1. נורת'רופ, כריסטיאן (2000). גופה של אשה, תבונתה של אשה. אור־עם.
2. McDougall, J. (1989) Theaters of the Body. Norton, New-York.
3. שראל, ד. (2011) פסיכותרפיה באוריינטציה התמקדותית. פסיכולוגיה עברית, פורסם ב־20 במאי 2011.
4. סורוקי, אליס, מ. (2007) חוכמת הקישקע. הוצאת פוקוס, תל־אביב.

כלי שמונים ושישה: עיסוי כחוויה נפשית
1. סרוואן־שרייבר, ד. (2007) ללא פרויד, ללא פרוזאק. מטר, ת"א.
2. דיכטוואלד, ק. (1992) גופנפש. אלפא/זמורה־ביתן, לוד.
3. גולמן, ד. (2007) אינטליגנציה חברתית. ספרי עליית גג - ידיעות אחרונות, ת"א.

כלי שמונים ושבעה: עיסוי עצמי
1. Kohut, H. (1971) The analysis of the Self. International Universities Press, New-York.
2. קרטר, מ. (2003) רפלקסולוגיה של הגוף - ריפוי בקצות אצבעותיך. אור־עם, תל־אביב.

פרק 10: חומר ואושר

כלי שמונים ושמונה: חומר ואושר
1. בילסקי, ר. (2004) מקסם האושר. כרמל, ירושלים.
2. צור, מ., עורך (1998). אינך בודדה במרום: מכתבים מא.ד. גורדון ואליו. הקיבוץ המאוחד, תל־אביב.
3. זפרן, י. (2003) פנג שואי. מודן, בן־שמן.
4. לישר, מ. (1986) מבחן הצבעים. מודן, ת"א.

כלי תשעים: משחק התחביב המטופש שלי
1. Winnicott, D.W. (1971) Playing and Reality. Routledge, London and New-York.

כלי תשעים ואחד: אהבת האוכל
1. עומר, ח. (2000) שיקום הסמכות ההורית. מודן, בן־שמן.

כלי תשעים ושניים: מדיטציה על האכילה
1. Burns, David D. (1980) Feeling Good. Penguin, New-York.
2. Kabat-Zinn, J. (1990) Full Catastrophe Living. Bantam Dell, New-York.

כלי תשעים ושלושה: עבודות הבית

1. גליקמן א., אורן ע., לוין אפשטיין נ. (2003) "מוסד הנישואין בפתח של המאה ה־21". דעות בעם 7, תל אביב, מכון ב.י. ולוסל כהן לחקר דעת קהל אוניברסיטת תל־אביב, עמ' 1־8.
2. Schwartz-Cowan, R. (1985) More Work for Mother. Basic Books, New-York.
3. חדשות חינוך וחברה, הארץ (2012). תחושת אחריות - גברים שמשתתפים במטלות הבית מאושרים יותר. הארץ, 3.7.2012.
4. חברת בראון (2012) מוצרי המטבח והבית של בראון - העוזרים היומיומיים שלכם.
5. Cilley, M. (2002) Sink Reflections. Bantam,New-York.
6. צור, מ., עורך (1998). אינך בודדה במרום: מכתבים מא.ד. גורדון ואליו. הקיבוץ המאוחד, תל־אביב.
7. YNET (2006) כושר בספונג'ה: כמה קלוריות תשרפו בנקיונות לפסח? YNET, 4.4.06.
8. Schwartz-Cowan, R. (1985) More Work for Mother. Basic Books, New-York.
9. Maslow, A.H. (1954) Motivation & Personality. Harper & Row, New-York.